

World Masters Orienteering Championships

Tutkimus suomalaisten veteraanisuunnistajien osallistumisesta Sveitsin MM-kilpailuihin 2010

Sanna Nurmi

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Syksy 2010



Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä Sanna Nurmi	Ryhmä LOT 2010
Opinnäytetyön nimi World Masters Orienteering Championships Tutkimus suomalaisten veteraanisuunnistajien osallistumisesta Sveitsin MM-kilpailuihin 2010	Sivu- ja liitesivumäärä 40 + 5
Ohjaaja Päivi Sinkkonen	
<p>Suunnistus on urheilulaji, joka sopii kaikenikäisille. Se on monipuolinen terveysliikuntamuoto, joka kehittää niin kestävyyttä, lihaskuntoa kuin kehonhallintaa, ja vaatii harrastajaltaan jatkuvaa keskittymistä sekä järjen käyttöä.</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mikä motivoi veteraanisuunnistajia osallistumaan heille järjestettyihin MM-kilpailuihin. Tämän lisäksi selvitettiin matkan toteutustapaa sekä kuinka tyytyväisiä osallistujat olivat tapahtumaan.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmänä olivat vuonna 2010 Sveitsin World Masters Orienteering Championshipseihin (WMOC) osallistuneet suomalaiset. Kysely toteutettiin sähköisenä kyselytutkimuksena, ja se lähetettiin noin 280 henkilölle. Kyselyyn vastasi 213 henkilöä.</p> <p>Suunnistuksessa viehättää eniten sen luonnonläheisyys (46 % vastaajista). Tämän lisäksi suurimpia vaikuttajia olivat suunnistuksen haasteellisuus, vaihtelevuus, kunnon ja älyn yhdistäminen sekä ystävät. Suurimmat vaikuttajat osallistumispäätökseen olivat uusi kokemus, uudet maastot sekä itse tapahtuma. Osallistumispäätös tehtiin vähintään vuosi tai kuusi kuukautta ennen kilpailuja.</p> <p>Tutkimuksen perusteella WMOC on osallistujille sekä kilpailu- että lomamatka, jolle lähdetään saamaan uusia kokemuksia sekä tapaamaan samantapaisia ihmisiä. Yli 65- vuotiaat valitsevat valmiit, järjestetyt matkat kun taas alle 50- vuotiaat lähtevät matkaan omatoimisesti.</p>	
Asiasanat World Masters Orienteering Championships, suunnistus, matkailu, ikääntyneet	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

Author Sanna Nurmi	Group LOT 2010
The title of thesis World Masters Orienteering Championships Study on Finnish veteran orienteers participating in WMOC in Switzerland 2010	Number of pages and appendices 40 + 5
Supervisors Päivi Sinkkonen <p>Orienteering is a sport for every age group. It is a versatile way of exercise that improves endurance, muscular strength and balance. It also requires constant concentration and using one's intelligence.</p> <p>The purpose of this thesis was to identify the reasons that motivate veteran orienteers to take part in the World Masters Orienteering Championships as well as how they undertook the trip and how satisfied they were with the event.</p> <p>The target group was Finnish participants in the WMOC 2010 in Switzerland. The questionnaire was carried out via the Internet and the questionnaire was sent to approximately 280 persons by e-mail. The total number of respondents was 213.</p> <p>Based on the results of the questionnaire, the main attractions that appeal the most in orienteering are its close proximity to nature (46 % of respondents), as well as its diversity and the need to combine both fitness and intelligence. It is also a great way to challenge oneself while making new friends in the process. The biggest influences in the decision to participate were new experiences, new terrains and the whole event itself. These decisions were made from between a year to six months prior to the event.</p> <p>According to this study, the main reasons to participate in WMOC are new experiences and meeting people that are like-minded. Participants over 65 generally choose to travel with a tour operator whereas those under 50 mostly travel with their partner or family.</p>	
Key words World Masters Orienteering Championships, orienteering, tourism, the elderly	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Suunnistus.....	2
2.1	Suunnistuksen historia ja kehitys.....	2
2.2	Suomalainen suunnistus lukuina	3
2.3	Kuntorastit.....	4
2.4	Kilpailumuodot	5
2.5	Muut suunnistuskilpailut	5
2.6	Suunnistusmatkailu	6
3	Lajin vaatimukset.....	8
3.1	Fyysiset ominaisuudet	8
3.2	Suunnistustaidot.....	9
3.3	Psyykkiset ominaisuudet.....	10
4	World Masters Orienteering Championships	12
4.1	Historia	12
4.2	WMOC nykyään.....	13
4.3	WMOC:n vaatimukset	14
5	Ikääntymisen aikaansaamat muutokset.....	16
6	Liikunnan merkitys ihmiselle	17
6.1	Motivaation määritelmä	17
6.2	Liikunnan vaikutus ihmiseen fyysisellä tasolla	18
6.3	Liikunnan vaikutus sosiaalisiin suhteisiin sekä ihmisen psyykeen	19
7	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	21
8	Menetelmät	22
8.1	Kohderyhmä	22
8.2	Tutkimusasetelma	22
8.3	Kysely.....	22
8.4	Tilastolliset tarkastelut.....	23
9	Tulokset.....	24
9.1	Suomalaisen WMOC:hen osallistuvan suunnistajan suunnistustausta	24
9.2	Syitä osallistua WMOC-kilpailuun	26
9.3	WMOC:n merkitys suomalaisille veteraanisuunnistajille.....	27
9.4	Sveitsin WMOC-matkan toteutus	29
9.5	Osallistujien kokemukset WMOC-matkasta	31
10	Pohdinta	33

Lähteet	37
Liitteet	
Liite 1. Kysely veteraanien MM-kilpailuihin osallistumisesta	41

1 Johdanto

Suunnistus on kestävyyslaji, joka tarjoaa sopivasti haasteita kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta. Sitä voi harrastaa ympäri vuoden niin kaupungissa kuin maaseudullakin, eikä sen aloittamiseen vaadita suuria investointeja. Suunnistus sopii hyvin myös terveysliikkuja, sillä pehmeä maasto on nivelille parempi kuin esimerkiksi asfaltilla juokseminen. Kunnon lisäksi laji vaatii myös järjen käyttöä sekä täydellisen keskittymisen suorituksen ajaksi, joten arjen huolet ja negatiiviset ajatukset jäävät vähemmälle huomiolle. (Savolainen, Lakanen & Hernelahti 2009, 13–14; International Orienteering Federation; Suomen Suunnistusliitto.)

Suunnistus sisältää sekä kestävyysliikuntaa että lihaskuntaa ja kehonhallintaa ylläpitävää liikuntaa, ja on näin ollen erinomainen terveysliikuntamuoto. Liikunnan aikana aivoissa erittyy hormoneja ja välittäjäaineita, joilla on positiivista vaikutusta mielialaan. (Savolainen ym. 2009, 220–227.)

Keväällä 2010 julkaistun liikuntagallupin mukaan suunnistusta harrastaa vajaat 50 000 suomalaista, joista 4000 on seniori-ikäisiä (66–79-vuotiaita) (Valjanen 2010, 6). Harrastajamäärät ovat nousseet jatkuvasti, joka näkyy muun muassa alati kasvavassa Jukolan Viestissä (Metsälä 2010a, 9). Tänä vuonna Jukolan Viestiin osallistui 1535 joukkuetta sekä naisille tarkoitettuun Venlojen Viestiin 1082 joukkuetta (Kytäjä-Jukola - Uutiset).

Suunnistukseen liittyvä matkailu kasvattaa suosiotaan. Ulkomaille suuntautuvia suunnistusmatkoja tehdään uusien kokemusten toivossa, sekä kokeillakseen suunnistamista erilaisissa maastoissa sekä erilaisilla kartoilla. Esimerkkinä suositusta kansainvälisestä suunnistustapahtumasta ovat joka vuosi järjestettävät veteraanien MM-kilpailut, joihin osallistuu 35–90-vuotiaita suunnistajia joka puolelta maailmaa.

Tämä tutkimus on aiheena erittäin mielenkiintoinen. Mikä saa ihmiset vielä vanhoilla päivillään lähtemään metsään rämpimään helteessä tai kaatosateessa? On erittäin kunnioitettava suoritus selvittää suunnistusrata vielä päälle 80-vuotiaana, tai peräti 95-vuotiaana, kuten Erkki Luntamo teki Sveitsin World Masters Orienteering Championshipseissä (WMOC) ollen näin kilpailujen vanhin osanottaja. Tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää, mikä motivoi veteraanisuunnistajia niin 35-vuotiaana kuin yli 80-vuotiaanakin lähtemään ulkomaille suunnistamaan. Tämän lisäksi tutkimus pyrkii selvittämään, millä tavalla osallistujat matkustivat kilpailuihin ja kuinka tyytyväisiä he olivat tapahtumaan.

2 Suunnistus

”Suunnistus perustuu kartan avulla tapahtuvaan suunnitelmalliseen etenemiseen maastossa. Rastit haetaan numerojärjestyksessä ja reitinvalintoja tehdään sekä suunnistuksessa, hiihtosuunnistuksessa että pyöräsuunnistuksessa.” (Savolainen ym. 2009, 31.)

Lajin perusideana on kulkea karttaan merkittyjen pisteiden kautta lähdöstä maaliin mahdollisimman nopeasti. Maastossa nuo pisteet eli rastit on merkitty oranssi-valkoisin lipuin sekä leimasimin. Rastipisteet sijaitsevat jossakin selvässä kohteessa, kuten esimerkiksi kivessä, polun haarassa, ojan kulmassa tai notkossa. (US Orienteering Federation.)

Suunnistus tapahtuu vaihtelevissa maastoissa kangasmetsistä vaativiin kivikkoisiin rinteisiin ja suoalueisiin. Tämän vuoksi suunnistajalta vaaditaan hyvää kestävyyttä sekä ketteryyttä. Kestävyyttä voisi verrata esimerkiksi 3000 metrin estejuoksijan tai maratoonarin kestävyYTEEN. Tämän lisäksi, ollakseen hyvä suunnistaja, täytyy omata hyvä kartanlukutaito, keskittymiskykyä sekä kyky tehdä parhaat reitinvalinnat juostessaan huippuvauhtia. (International Orienteering Federation.)

2.1 Suunnistuksen historia ja kehitys

Suunnistus on kehittynyt nykyiselleen karttojen kehittymisen myötä. Ensimmäiset suunnistuskilpailut pidettiin tiettävästi Norjassa 1897 ja Suomessa ensimmäiset suunnistuskilpailut järjestettiin 1920-luvun alussa. 1930-luvulla suunnistus lajina järjestäytyi, kun Suomen Urheiluliittoon perustettiin suunnistamisvaliokunta. Vuonna 1945 perustettiin Suomen Suunnistamisliitto (SSL), jonka nimi muutettiin Suomen Suunnistusliitoksi vuonna 1959. Liiton tehtävänä on huolehtia suunnistuksen edunvalvonnasta sekä luoda edellytyksiä lajin kasvuille ja kehitykselle. Nykyisin liittoon kuuluu noin 400 jäsenseuraa ympäri Suomen. (Savolainen ym. 2009, 19–20.)

Kansainvälinen suunnistusliitto, International Orienteering Federation (IOF) perustettiin vuonna 1961. Vuonna 2008 siihen kuului 69 jäsenmaata. Ensimmäiset maailmanmestaruuskilpailut suunnistuksessa järjestettiin Suomessa 1966. Hiihtosuunnistuksessa MM-kilpailut järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1975, pyöräsuunnistuksessa vuonna 2002 ja tarkkuussuunnistuksessa vuonna 2004. (Savolainen ym. 2009, 35.)

Ensimmäiset viralliset veteraaneille suunnatut MM-kilpailut pidettiin vuonna 1988 Ruotsissa. Tätä ennen oli järjestetty kahdet veteraaneille suunnatut MM-kilpailut, mutta niillä ei ollut IOF:n myöntämää statusta. (WMOC Guidelines.) Veteraanisarjoihin kuuluvat kaikki sarjat 35-vuotiaista eteenpäin (Savolainen ym. 2009, 129).

Suunnistus on levinnyt ympäri maailman. Se on hyvin kansainvälinen laji, jossa esimerkiksi karttamerkit ovat samanlaisia eri puolilla maailmaa. Euroopan lisäksi suunnistusta harrastetaan Aasiassa, Etelä-, Keski- ja Pohjois-Amerikassa sekä Australiassa. Myös Afrikasta löytyy suunnistuksen harrastajia. Maastotyyppien ja karttojen erotessa toisistaan, lajin perusidea pysyy samana: tavoitteena on mahdollisimman nopea eteneminen rastiväleillä sekä rastien löytäminen sujuvasti. (Savolainen ym. 2009, 35.)

2.2 Suomalainen suunnistus lukuina

Keväällä 2010 julkaistun liikuntagallupin mukaan suunnistusta harrastaa 35 000 19–65-vuotiaista suomalaista, sekä 10 000 lasta ja nuorta (iältään 3-18 vuotta). Seniori-ikäisiä (66–79-vuotiaita) suunnistajia on Suomessa 4000. Gallup toteutettiin helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Tutkimuksessa käy ilmi lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen olevan edelleen seurapohjaista. 92 % lapsista ja nuorista harrastaa liikuntaa, joista 43 % harrastaa seurassa. (Valjanen 2010, 6.)

Gallupin mukaan seuroissa vähintään kerran viikossa suunnistusta harrastavia on 20 000. Suunnistusliiton mukaan kuntosuunnistuksissa tehtiin vuonna 2009 yli 310 000 suoritusta. Näistä kävijöistä 42 000 kuului johonkin seuraan, ja 60 000 suunnistusseuraan kuulumatonta kuntoilijaa kävi rasteilla huvikseen. (Metsälä 2010b, 6.) Suunnistuksen harrastajamäärät ovat kasvaneet kilpailijamääriä enemmän. Tämä näkyy muun muassa kuntosuunnistuksissa sekä jatkuvasti kasvavassa Jukolan Viestissä. (Metsälä 2010a, 9.)

Vuonna 2009 suunnistuksessa tehtiin yhteensä yli 123 000 kilpailusuoritusta kaikissa kilpailumuodoissa. Tämä oli yli 7300 kilpailusuoritusta enemmän vuoteen 2008 verrattuna. Suunnistusliiton kilpailupäällikkö Petteri Palmin mukaan kilpailijamääriin vaikuttaa suuresti tapahtuman sijainti. Jos kilpailuja keskitettäisiin ruuhka-Suomeen, voitaisiin kilpailijamääriä hänen mukaansa nostaa. Vuoden 2009 aikana Suomessa järjestettiin suunnistuskilpailuja 181, hiihtosuunnistuskilpailuja 36 ja pyöräsuunnistuskilpailuja 9. Tarkkuussuunnistuksessa kilpailtiin 8 kertaa. Tarkkuussuunnistuksen osanottajamäärät ovat kasvaneet prosentuaalisesti eniten, kun taas pyöräsuunnistuksen osanottajamäärät ovat huomattavassa laskussa (vuonna 2006 kilpailuja järjestettiin 19). Ongelmana pyöräsuunnistuksessa on kilpailunjärjestäjien puute. (Metsälä 2010a, 9.)

2.3 Kuntorastit

Suunnistuksen aloittaminen on helppoa. Lähes jokaisella paikkakunnalla toimii jokin suunnistusseura, joka järjestää kuntorasteja yleisimmin huhtikuusta lokakuuhun. Kuntorasteille osallistuakseen ei tarvitse kuulua seuraan, vaan kuka tahansa voi halutessaan lähteä suunnistamaan. Radat vaihtelevat lyhyistä ja helpoista pitkiin ja vaativiin, joten jokaiselle löytyy omaa tasoaan vastaava rata. (Savolainen ym. 2009, 15–16.)

Kuntorasteista ilmoitetaan muun muassa internetissä sekä paikallislehtien palstoilla. Seurat julkaisevat myös ennen kauden alkua tiedotuslehtiä, joissa kerrotaan kaikki kauden kuntosuunnistustapahtumat aikatauluineen ja sijainteineen. Nykyään myös monissa kansallisissa kilpailuissa tavalliselle kuntoilijalle tarjotaan mahdollisuus kokea kisapaikan tunnelma ilman varsinaiseen kilpailuun osallistumista. Kuntosarjaan voi osallistua ilman kilpailulisenssiä, ja maastoon voi lähteä järjestäjien ilmoittaman ajan sisällä. (Savolainen ym. 2009, 105–108.)

Kuntosuunnistustapahtumat maksavat aikuisilta yleensä viisi euroa alle 16-vuotiaiden päästessä vielä ilmaiseksi. Maksulla pyritään kattamaan kartan painatuksesta johtuvia kuluja. (Savolainen ym. 2009, 118.)

Kuntoilijalle suunnistus on hyvä laji, sillä se kehittää tasapainoa, ketteryyttä, kehon hallintaa sekä keskivartalon syviä lihaksia. Koska maasto on aina epätasaista, se nostaa syketasoa korkeammalle kuin jos liikkuisi tasaisella tiellä. (Savolainen ym. 2009, 18.)

2.4 Kilpailumuodot

Suunnistuksessa kilpaillaan eripituisilla matkoilla sekä erilaisilla kilpailumuodoilla. Kansallisissa kilpailuissa matkat ovat yleisimmin keskimatka, pitkä matka sekä sprintti. Tämän lisäksi on olemassa vielä erikoispitkä matka. Myös yösuunnistuksessa järjestetään kilpailuja. Ensisijaisesti suunnistus on yksilölaji, mutta siinä kilpaillaan myös joukkueissa. Viestisuunnistuksen lisäksi on mahdollisuus osallistua esimerkiksi partiosuunnistukseen, jossa ideana on kahden tai useamman kilpailijan joukkueella hakea kaikki heille merkityt rastit joko yhdessä tai osittain erikseen. Tämän lisäksi radalla on muutama yhteinen rasti, joilla kaikkien partion jäsenten on leimattava. (Savolainen ym. 2009, 122–124.)

2.5 Muut suunnistuslajit

Muita IOF:n (Kansainvälinen suunnistusliitto) valvomia suunnistuslajeja ovat pyöräsuunnistus, hiihtosuunnistus sekä tarkkuussuunnistus. (International Orienteering Federation.)

Hiihtosuunnistuksessa kilpailijan on hallittava sekä kaikki hiihtotyylit, että kartanlukutaito. Hänen on osattava tehdä paras reitinvalinta monista urista, ja kyettävä toteuttamaan tämä kovassa vauhdissa. Radalla kuljetaan erilevyisiä ja eritasoisia hiihtouria pitkin, ja rastit on sijoitettu näiden urien varrelle. Reitinvalintaan vaikuttavatkin juuri urien kunto ja leveys, korkeuserot sekä matkan pituus. Hiihtosuunnistus onkin verrattavissa fyysisiltä tekijöiltään maratoniin tai maasto-hiihtoon. (International Orienteering Federation; Savolainen ym. 2009, 31.)

Pyöräsuunnistuksessa rata kuljetaan pyörällä karttaan merkittyjä polkuja ja teitä pitkin. Tärkeimmät suunnistustaidot ovat reitinvalinta ja karttamuisti, ja tämän lisäksi kilpailijalta vaaditaan hyvää pyöränhallintaa sekä taitoa kulkea jyrkissä ylä- ja alamäissä. Suomessa karttaan merkityiltä poluilta on lupa poiketa. (International Orienteering Federation; Savolainen ym. 2009, 31.)

Tarkkuussuunnistus (Trail-O) on kehitetty varta vasten ihmisille, joilla on rajoitettu liikkumiskyky, ja jotka eivät kykene osallistumaan tavallisiin suunnistustapahtumiin jonkin pysyvän vamman tai haitan vuoksi. Tarkkuussuunnistus on taitoa vaativa päättelylaji, jossa nopeus ei ole pääasia, vaan oikean rastipisteen määrittäminen kartan ja rastimääritteiden avulla sekä tutkimalla rastipisteen ympäristöä. Koska tämä tehdään kauempaa, eikä oikean rastin merkitseminen vaadi suurta kädentaitoa, sekä terveet ihmiset että henkilöt joilla on jokin vamma kilpaile-

vat samalta viivalta. Tarkkuussuunnistus on myös hyvä harjoittelumuoto kartanlukua opettele-
ville. (International Orienteering Federation; Savolainen ym. 2009, 32.)

2.6 Suunnistusmatkailu

Savolaisen ym. (2009, 259–261) mukaan suunnistajat ovat ahkeria matkustamaan. He haluavat päästä tutustumaan erilaisiin maastoihin sekä karttoihin, ja yleisesti tutustumaan lajiin ulko-
mailla. Kansainvälisissä suunnistustapahtumissa karttamerkit, ratapituudet sekä sarjajaot mää-
räytyvät kansainvälisten suunnistussääntöjen mukaan, joten suurempia yllätyksiä ei pitäisi tulla
näissä vastaan. Toisinaan kuitenkin kartta saattaa olla hieman epämääräinen, eikä sen perus-
teella tiedä, mitä maastosta tarkalleen ottaen on hakemassa. Tästä syystä olisi hyvä kerrata kart-
tamerkit ja rastinmääritteet ulkomaille lähdetessä.

Suunnistajille löytyy hyviä matkakohteita useista eri maista. Tarjolla on niin suunnistusviikkoja
kuin lyhyempiäkin tapahtumia muun muassa Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Portugalissa,
Espanjassa, Isossa-Britanniassa ja Sveitsissä. Mahdollisuuksia on monia. Eksoottisempaa ko-
kemusta tavoitteleva suunnistaja voi lähteä esimerkiksi Kiinaan. (Savolainen ym. 2009, 261–
262.)

Tutuin ulkomainen tapahtuma suomalaisille saattaa olla Ruotsissa vuosittain järjestettävä O-
Ringin. Tämä viisipäiväinen rastiviikko on maailman suurin suunnistustapahtuma, ja samalla
myös Ruotsin suurin urheilutapahtuma. Osallistujia tapahtumassa on noin 15 000. Toinen
suosittu tapahtuma on vuosittain veteraaneille järjestettävä MM-kilpailu. Tähän saavat osallis-
tua kaikki yli 35-vuotiaat suunnistajat, ja sarjoja löytyy jopa 90-vuotiaille. MM-viikon ohjelma
painottuu suunnistukseen, mutta suunnistajilla on mahdollisuus osallistua myös muuhun tarjol-
la olevaan oheisohjelmaan. Kilpailut ovat avoimia kaikille, ja näiden yhteydessä järjestetään
myös muita erilaisia suunnistustapahtumia, joihin sekä aloittelijat että harrastelijat voivat osal-
listua. (Savolainen ym. 2009, 261–263.)

Matkailun kehitykselle viime aikoina on ollut tyypillistä massamatkailusta irti pääseminen. Mat-
kailijat haluavat enemmän ja erilaisia aktiviteetteja rannalla löhöilyn sijaan. Syy suunnistusmat-
kojen suosioon saattaa johtua juuri tästä. Tavallisesta arjesta halutaan päästä irti, ja aktiivimat-
koilta odotetaan hyvin erilaisia elämyksiä. Onko suunnistusmatkailu sitten kilpailua vai turis-
mia? Päivi Litmanen-Peitsala kirjoittaa artikkelissaan (Suunnistaja 4, 2010), kuinka suunnistus-
matkailussa käydään jatkuvaa neuvottelua matkan tarkoituksesta.

Matkan tarkoitus vaihtelee ryhmän mukaan. Harrastajille matka on nähtävyyksistä ja hienoista ilmoista nauttimista ja suunnistus on mukava lisä tähän pakettiin. Suurin osa näille matkoille osallistuvista on kuitenkin vanhempaa ikäluokkaa, joka on nuoruudessaan harjoitellut ja kilpailut vakavissaan ulkomailla ollessaan. Heille matka on kilpailureissu, jolta odotetaan hyviä järjestyjä aikataulun, majoituksen sekä maastojen suhteen. Maabongarit taas ovat suunnistajia, jotka ovat suunnistaneet vähintään 50 eri maassa. Heille suunnatuilla matkoilla periaatteena on suunnistaa mahdollisimman monessa maassa, herätä aikaisin aamulla ja matkustaa loppupäivä bussissa. Toisinaan on tehtävä kompromisseja eri ryhmien sattuessa samalle matkalle. (Litmanen-Peitsala 2010, 16–17.)

Litmanen-Peitsalan (2010, 16–17) mukaan parhaiten suunnistusmatkoista saa kaiken irti oikealla asenteella. Niin sanotut kulttuurintutkijat pyrkivät tarkkailemalla selvittämään, mitä eroja ja yhtäläisyyksiä suunnistuskulttuureissa on, kuinka eri asiat käytännössä toimivat ja miten eri tavoin tapahtumaan osallistuvat ymmärtävät käsitteen ”suunnistuskilpailu”. Kaikki, mitä tapahtuu, on yhtä arvokasta, eikä aikatauluilla, matkaseuralla tai matkakohteella ole niinkään väliä.

3 Lajin vaatimukset

Suunnistajalta vaaditaan kolmea perusominaisuutta, joita ovat fyysinen, suunnistustaidollinen sekä psyykinen suoritustekijä. Fyysisiä suoritustekijöitä ovat muun muassa kestävyys, voima, nopeus sekä ketteryys. Suunnistustaidolliset suoritustekijät tarkoittavat suunnistuksen perustaitoja, joihin kuuluvat muun muassa karttamerkkien tunteminen, kompassin käyttö sekä oman olinpaikan määrittäminen. Psyykkisillä suoritustekijöillä tarkoitetaan urheilijan henkistä kapasiteettia ja stressinsietokykyä. Psyykkiset suoritustekijät ovatkin usein ratkaisevia suunnistuksessa. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 11.)

3.1 Fyysiset ominaisuudet

Suunnistajalta vaaditaan hyvää fyysistä suorituskkyä pystyäkseen juoksemaan kovaa maastossa koko kilpailusuorituksen ajan. Tärkeimmät fyysiset ominaisuudet suunnistuksessa ovat kestävyys, voima sekä juoksun tekninen hallinta erilaisissa olosuhteissa. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 11–12.)

Yleisesti kestävyydellä tarkoitetaan urheilijan kykyä vastustaa väsymystä. Näin ollen kestävyysden voi rinnastaa osittain myös psyykkisiin tekijöihin. Suunnistuksessa vaaditaan sekä yleisettä erityiskestävyyttä. Yleiskestävyys on lajista riippumatonta, peruskestävyyttä. Siihen vaikuttavat sydämen, verenkierron sekä hengityksen suorituskky, ja kuinka tehokkaasti työskentelevät lihakset pystyvät käyttämään happea. Erityiskestävyys on lajinomaista kestävyyttä, joka tarkoittaa muun muassa lajinomaisia voimaominaisuuksia sekä suoritustekniikan energiataloudellista hallintaa. Kestävyteen vaikuttavat useat eri tekijät, kuten urheilijan ikä, sukupuoli tai terveys. Myös psyykkisillä tekijöillä, kuten asenteilla, motivaatiolla ja stressinsietokyvyllä on vaikutusta kestävyys-suorituskykyyn. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 24.)

Suunnistuksessa juoksutyyli muuttuu jatkuvasti. Suunnistajan pyrkimyksenä on edetä maastossa mahdollisimman sulavasti ja suoraviivaisesti mukauttamalla juoksutekniikkaansa alustan mukaan. Tällöin suunnistajan etenemisnopeus, askelkontakti, -pituus, -rytmi sekä liikeradat vaihtelevat jatkuvasti. Suunnistuksessa vaadittava nopeus ei tarkoita nopeutta esimerkiksi pika-juoksuun miellettävänä, vaan se tarkoittaa kykyä nopeisiin ja asyklisiin eli rytmiltään vaihteleviin liikkeisiin. Suunnistaja joutuu tekemään nopeita suunnanvaihtoja, hyppyjä, väistöjä sekä juoksemaan ylä- ja alamäkiä. Tämän vuoksi suunnistajalta vaaditaan muun muassa hyvää ke-

hohhallintaa, tasapainoa ja ketteryyttä. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 38–40; Kähäri 2010a, 44.)

Suunnistusjuoksun hallinnassa koordinaatiolla, liikkuvuudella ja ketteryydellä onkin suuri merkitys. Liikkuvuutta tarvitaan suunnistuksessa varsinkin lantion alueella. Vaikka kilpailusuorituksessa liikelaajuudet jäävätkin suhteellisen pieniksi, on hyvä liikkuvuus liikkeiden oikean ja tehokkaan suorittamisen perusedellytys. Erityisesti huonokulkuisessa maastossa vaadittava ketteryys on hyvän tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä lihasvoiman ja liikkuvuuden yhdistelmä. Runsas ja yksipuolinen harjoittelu saattaa heikentää urheilijan ketteryyttä. Monipuolisella ja vaihtelevalla harjoittelulla voidaan taas parantaa urheilijan kykyä nopeisiin, suuria liikelaajuuksia vaativiin liikkeisiin. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 38–40.)

3.2 Suunnistustaidot

Suunnistajan on osattava liikkua maastossa. Häneltä vaaditaan taitoa yhdistää kartanluku, maaston havainnointi sekä optimaalinen juoksuvauhti vaihtelevissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla. Juoksemalla erityyppisissä maastoissa suunnistajalle kehittyy ”silmit varpaisiin”, jolloin edellä mainittujen tehtävien tekeminen on mahdollista kaatumatta. (Kähäri 2010a, 44; Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 48.)

Oman sijainnin määrittäminen vaatii karttamerkkien tuntemusta sekä kartan suuntaamista oikein. Karttaa suunnattaessa tulee kartan pohjoisen olla yhdenmukaisesti maaston pohjoisen kanssa eli kartan yläreunan on osoitettava pohjoiseen. Kartta suunnataan vertaamalla karttakuvaa maaston selkeisiin kohteisiin ja asettamalla kartta samansuuntaisesti ympäröivän maaston kanssa. Kun kartta on suunnattu oikein, tulevat maastokohteet vastaan oikeassa järjestyksessä. Karttaa täytyy aina kääntää oikeaan suuntaan kulkusuunnan vaihtuessa. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 48; Tule rasteille.)

Kompassin käyttö auttaa kartan suuntaamisessa sekä täydentää kartanlukuun perustuvaa suunnistusta. Toisinaan, jos rastipiste on yksittäinen maastonkohde tai rastivälillä ei ole kulku-uria, reitinvalinta tai osa siitä täytyy toteuttaa kulkemalla kompassisuunnassa. (Suomen Suunnistusliitto.) Aurinko on myös hyvä suunnanosoitaja. Aurinkoa tai omaa varjoaan kannattaa käyttää hyödyksi suunnassa kulkemisessa. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 50.)

Suunnistusrata muodostuu erilaisista rastiväleistä. Reitinvalinnat näille väleille muodostuvat sen mukaan, millainen suunnistaja on kyseessä. Aloittelijan reitinvalinnat kulkevat yleensä johdattelevia reittejä kuten tietä, polkua, pellon reunaa tai sähkölinjaa pitkin. Pitemmän aikaa suunnistanut voi kulkea rastivälin suorempaan. Reitinvalintaan vaikuttavat myös maaston kulkukelpoisuus ja avoimuus, kiertävän reitin pituus sekä omat fyysiset kyvyt. (Suomen Suunnistusliitto; Tule rasteille.) Kärkkäisen ja Pääkkösen mukaan reitinvalintaa tehdessä tärkeintä olisi löytää itselle sopivin reitti. Reitinvalinnan toteutuksessa käytetään suunnistuksen tärkeintä perustaitoa, siirtotekniikkaa. Tämä tarkoittaa karttakuvan muuttamista päässään sellaiseksi, jolta se luonnossa oikeasti näyttäisi. Myös oleellisten, selkeiden kohteiden lukeminen kartalta helpottaa etenemistä. Ei ole tarpeellista lukea ja havainnoida kaikkia kartalta tai luonnosta löytyviä kohteita. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 50–51.)

Reitinvalinnan toteutuksessa viimeinen vaihe on rastinotto. Rastipisteen sijainti ympäristöönsä nähden on osattava hahmottaa, kuten myös rastipisteen muoto ja rastilipun sijainti. Vauhti rastia lähestyttäessä vaihtelee omien taitojen sekä maaston vaikeusasteen mukaan. Rastin läheltä on pyrittävä löytämään pysäyttäviä kohteita, tai rastin löytämistä helpottavia tukipisteitä. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 52–54.)

3.3 Psykkiset ominaisuudet

Suunnistus vaatii harrastajaltaan paljon. Fyysisesti raskaan suorituksen aikana on kyettävä tekemään jatkuvasti havaintoja ympäristöstä ja kartasta, erottelamaan olennainen ja epäolennainen sekä sopeutua yllättäviin tilanteisiin. Tämä vaatii suunnistajalta kykyä keskittyä, rentoutua sekä luomaan mielikuvia tulevista tilanteista. Suunnistussuorituksen kannalta tärkeää on hyvä itseluottamus sekä myönteinen ajattelu. Itseensä luottava ihminen ei pelkää ottaa riskejä, uskoo menestykseensä ja näin ollen usein myös menestyy. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 55–67.)

Psykkellä on suuri merkitys suunnistuksessa erityisesti toiminnan ohjauksessa sekä suorituksen hallinnassa. Toiminnan ohjaus tarkoittaa kognitiivisia taitoja, joissa oleellista on keskittyminen sekä stressin ja tunteiden hallinta. Onnistunut suoritus vaatii luottamista omiin taitoihinsa. Tähän perustuu kyky tehdä päätöksiä ja ratkaista suunnistuksessa eteen tulevia ongelmia mahdollisimman nopeasti sekä suunnitelmallisesti. (Kähäri 2010b, 42–43.)

Yksi suoritukseen suuresti vaikuttavista seikoista on stressi. Yleisimmin stressiä luovat erilaiset paineet, ristiriidat tai turhautumiset. Stressi voi vaikuttaa suoritukseen joko positiivisesti tai

negatiivisesti. Lievä jännitys voi olla hyväksi suoritusta ajatellen, kun taas henkinen väsymys ja apaattisuus tai toisaalta selvä hermoilu ja epävarmuus haittaavat optimaalista suoritusta. Stressinsietokyky onkin tärkeä ominaisuus suorituksen onnistumisen kannalta. Kilpailutilanteessa olosuhteet vaihtelevat niin kilpailun aikana kuin kilpailusta toiseen. Tämän vuoksi on tärkeää, että suunnistaja kykenee pitämään yllä keskittymistään ja sulkemaan pois häiriötekijät suorituksen aikana. Stressin säätelyssä kyky rentoutua on suuressa roolissa. (Kähäri 2010b, 42–43; Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 55–67.)

Muita psyykkisesti suoritusta haittaavia tekijöitä ovat erilaiset pelkoteijät. Pelko ottaa riskejä näkyy usein loukkaantumisen ja kivun pelkona. Tällöin urheilija saattaa varoa liikaa loukkaantumista, jolloin keskittyminen menee kokonaan tähän. Epäonnistumisen pelko riippuu itseluottamuksesta. Pelon hallitsemiseksi tärkeintä on tuntea oma tilanteensa, ja tiedostaa omat resurssinsa. Voittamisen ja menestymisen pelko on toinen ääripää. Urheilija saattaa alitajuisesti kokea tämän paineena ympäristön odotuksista. (Kärkkäinen & Pääkkönen 1986, 55–67.)

Keskittymisen herpaantuessa on kyse sisäisen tai ulkoisen häiriötekijän vaikutuksesta suorituksen hallintaan. Sisäiset häiriötekijät ovat suunnistajasta itsestään johtuvia tunnetilojen muutoksia. Esimerkiksi pitkässä fyysisessä rasituksessa ajatus kääntyy suorituksen sijaan oman kehon tuntemuksiin jolloin keskittyminen herpaantuu. Sisäisten häiriötekijöiden hallintaan auttaa parhaiten itsensä tunteminen ja erilaisten tunteiden tunnistaminen. Tällöin osaa reagoida kyseisiin tunteisiin ja valita oikeat toimintamallit hallinnan saavuttamiseen. Ulkoiset häiriötekijät ovat yllättäviä tilanteita, joihin reagoidaan täysin spontaanisti. Niihin voi kuitenkin varautua ennakoon. Esimerkiksi suunnistuksessa yleisörasti ja muut kilpailijat ovat tällaisia ulkoisia häiriötekijöitä. Yleisörastiin voi valmistautua ennakoon kehittämällä toimintamallin kyseiseen tilanteeseen. (Harju 2010, 30.)

Virheen sattuessa tärkeintä on reagoida virheeseen nopeasti ja johdonmukaisesti sekä palauttaa suorituksen hallinta ja ajattelu takaisin normaalitasolle mahdollisimman nopeasti. Tähänkin tilanteeseen auttaa valmis toimintamalli, jonka avulla pääsee takaisin toimintaan mukaan. 10–15 sekuntia kestävä ajatteluprosessi auttaa ehkäisemään mahdollisesti jopa minuutteja kestävästä virheen syntymisestä. (Harju 2010, 31.)

4 World Masters Orienteering Championships

World Masters Orienteering Championships (WMOC) on vuosittain järjestettävä, veteraaneille suunnattu maailmanmestaruuskilpailu. Se kerää joka vuosi muutamia tuhansia veteraanisuunnistajia ympäri maailman mitteleämään paremmuudestaan sekä saamaan uusia kokemuksia ja tuttavuuksia.

4.1 Historia

Ensimmäiset veteraanisuunnistajien MM-kilpailut pidettiin Lahdessa vuonna 1983. Tuolloin kilpailun järjesti Lahden Suunnistajat -37, ja kilpailukeskuksena toimi Mukkulan Matkailukeskus. Kilpailun ylisihteeri Pertti Virtanen kertoi haastattelussaan (20.8.2010) ajatuksen veteraaneille tarkoitetusta maailmanmestaruuskilpailun järjestämisestä olleen puheenaiheena jo kevästä 1979. Kun ideaa pidettiin toteutuskelpoisena, esitettiin se Suomen Suunnistusliitolle, joka vei asian eteenpäin Kansainväliselle Suunnistusliitolle.

Kansainvälinen Suunnistusliitto antoi heinäkuussa 1980 luvan kilpailujen järjestämiseen. Tuolloin kilpailun nimi oli Veteran Cup Competition, eikä sillä ollut IOFin statusta. Myöhemmin Veteran Cup Competitionin järjestäjät pyysivät nimen muuttamista Veteran World Cupiksi (VWC).

Kilpailusta tiedotettiin lähettämällä kilpailukutsu kaikille IOF:n alaisille seuroille, sekä ilmoittamalla lajin valtakunnallisissa lehdissä (Suunnistaja, Skogsport, jne.) jo vuonna 1981.

VWC päätettiin järjestää heti Lahti-suunnistuksen jälkeen, sillä järjestäjät kokivat näin saavansa lisää ihmisiä innostumaan osallistumisesta. He kokivat, että ihmiset osallistuvat helpommin, jos on mahdollisuus osallistua useampaan kilpailuun. Alun perin VWC:ssä oli juostavana kaksi karsintaa sekä finaali. Kisajärjestelyt tulivat maksamaan saman verran, oli kyseessä sitten yksi tai kolme kilpailua.

Kilpailussa oli käytössä ensimmäistä kertaa ns. 5-vuotissarjajako. Tämän toteutustavan läpivieminen tarkoitti muutosta voimassa oleviin sääntöihin, eikä saanut aluksi kannatusta IOF:ssä. Vahvat perustelut tämän sarjajaon toimivuudesta saivat kuitenkin liiton muuttamaan mielensä.

Ensimmäiseen veteraaneille suunnattuun MM-kilpailuun Lahdessa vuonna 1983 osallistui 1623 kilpailijaa 19 eri maasta. Heistä 295 oli naisia ja 1328 miehiä. Vanhin sarja oli M 70. Kilpailun ylisihteeri Pertti Virtasen mukaan osanottajia tuli enemmän kuin he osasivat odottaa, ottaen huomioon, että kilpailut olivat ensimmäiset lajissaan.

Kokonaisuudessaan kilpailut onnistuivat hyvin. Palautetta annettiin enimmäkseen finaalin lähtöjärjestelyistä. Lahdessa finaalin lähtöajat arvottiin, mutta myöhemmin lähtöajat määräytyivät karsintojen tulosten mukaan käänteisessä järjestyksessä (karsintojen paras lähtee viimeisenä). (Virtanen, P. 20.8.2010.)

4.2 WMOC nykyään

Veteran World Cup (VWC) muutti nimensä World Masters Orienteering Championshipsiksi (WMOC) vuonna 1998, jolloin kilpailu käytiin Novy Borissa, Tšekissä. Vuodesta 1988 VWC (ja myöhemmin WMOC) on toiminut IOF:n alaisuudessa. Aluksi kilpailut järjestettiin kahden vuoden välein, mutta vuodesta 1994 kilpailut on järjestetty joka vuosi. (WMOC Guidelines 2010.)

WMOC toimi kahden karsinnan ja finaalin konseptilla vuoteen 2008, jolloin Portugalissa mukaan tuli myös sprinttikilpailu (Virtanen, P. 20.8.2010).

Osallistujamäärät ovat kasvaneet huomattavasti vuosien saatossa. Kuusamossa vuonna 2007 järjestetyssä kilpailussa veteraanisarjoihin osallistui 35 maasta hieman päälle 4000 suunnistajaa ja avoimeen sarjaan vajaan 400 suunnistajaa. Sveitsin WMOC:ssa vuonna 2010 kilpaili yhteensä yli 4100 veteraanisuunnistajaa. Isäntämaan jälkeen seuraavaksi eniten osallistujia oli Suomesta (698), Norjasta (467), Ruotsista (369) sekä Venäjältä (343). Juhani Salmenkylän mukaan syynä suomalaisten suureen osanottajamäärään on Suomessa toimivien, suunnistusmatkoihin erikoistuneiden matkanjärjestäjien määrä. Matkanjärjestäjät hoitavat kaikki tarvittavat järjestelyt ilmoittautumisia myöten, joten kynnyks lähteä reissuun ei ole korkea. Kuusamossa eniten osallistujia isäntämaan ohella oli Ruotsista, Norjasta sekä Venäjältä. (Leinonen 2010, 36; Linjakumpu, S. 2.8.2010.)

Osallistujamäärien lisäksi myös kilpailijoiden keski-ikä on noussut. Sveitsissä 2010 vanhin kilpasarja oli naisissa W 90 ja miehissä M 95, joissa molemmissa kilpaili yksi osanottaja (WMOC 2010). Ikääntyneiden kilpailijoiden määrän lisääntyminen vaikuttaa myös kilpailun järjestämiseen. Järjestelyissä on otettava huomioon eri ikäryhmät muun muassa ratojen suunnittelussa, ja suunniteltava fyysinen vaikeusaste tämän mukaan. Erityisesti huomiota on kiinnitettävä vanhimpiin sarjoihin alkaen sarjoista M70 ja W65. (WMOC Guidelines) Ikääntyneillä on myös erilaisia tarpeita, jotka tulee huomioida esimerkiksi majoitustarjonnassa (niiden taso ja sijainti) sekä liikennejärjestelyissä (Virtanen, P. 20.8.2010). Kuusamossa 2007 ikääntyneet otettiin huomioon muun muassa ratasuunnittelussa, sekä kuljettamalla vanhempia ihmisiä (yli 85-vuotiaat) autolla lähtöpaikalle (Linjakumpu, S. 2.8.2010).

WMOC:n järjestäminen vaatii suuria järjestelyjä sekä valtavaa suunnittelua, mutta samalla se myös antaa paljon. Kilpailuihin osallistuvat, sekä heidän tukijoukkonsa ja muut katsojat kasvattavat alueen matkailijoiden määrää sekä eri palveluiden käyttöastetta. Linjakummun (2.8.2010) mukaan WMOC-viikko Kuusamossa vuonna 2007 oli Rukan alueen matkailuyrittäjille kaikkien aikojen paras kesäviikko. Vuodesta 1983 WMOC:n tuomat tuotot järjestävälle seuralle sekä paikkakunnalle ovat kasvaneet lähes 100-kertaiseksi. Tämä johtuu sekä tapahtuman kasvamisesta että yleisen taloustilanteen kohentumisesta. Ihmisillä on enemmän rahaa käytössään kuin 27 vuotta sitten. (Linjakumpu, S. 2.8.2010; Virtanen, P. 20.8.2010.)

4.3 WMOC:n vaatimukset

WMOC:n järjestäjille laaditun oppaan (WMOC Guidelines 2010, 4) mukaan kilpailun tulisi täyttää seuraavat vaatimukset: maailman parhaimpien veteraanisuunnistajien löytäminen, paikan ja tilaisuuden tarjoaminen tutustua muihin veteraanisuunnistajiin ympäri maailman sekä suunnistuksen esille tuominen.

WMOC järjestetään vuosittain, ja paikka vaihtelee eri maiden suunnistusliitoilta toiselle. Järjestävä maa valitaan edellä mainittujen vaatimuksien täyttymisen perusteella. Maan suunnistusliiton täytyy myös olla IOF:n täysimääräinen jäsen, ja tämän liiton tulee tukea hakemusta. (WMOC Guidelines 2010, 4-5.)

Tärkeimmät huomiokohdat kilpailumaan valinnassa ovat muun muassa kohtuulliset kustannukset sekä tapahtuman korkea taso jokaisessa suhteessa (maasto, kartat, järjestelyt sekä mediapalvelut). Myös tapahtuman mahdolliset hyödyt suunnistuksen kehittämiseen järjestävässä liitossa otetaan huomioon. (WMOC Guidelines 2010, 5.)

Tapahtumapaikaksi ehdotettujen kilpailumaastojen on sovittava hyvin korkealaatuiseen kansainväliseen kilpailuun ja kaikille ikäryhmille. Myös kilpailukeskukselle on löydettävä hyvä paikka ja tämän läheisyydessä on oltava eritasoisia ja – hintaisia majoitusvaihtoehtoja. Alueelle tulee päästä helposti lentokoneella ja julkisilla kulkuneuvoilla sekä lähiympäristössä on oltava hyvät mahdollisuudet turismille. Järjestäjien ja maan suunnistusliiton on kyettävä osoittamaan, että he ovat kykeneviä järjestämään maailmanmestaruuskilpailujen arvoisen tapahtuman. (WMOC Guidelines 2010, 5.)

Lisäaktiviteettien tarkoituksena on tehdä tapahtumasta mielenkiintoisempi kilpailijoille sekä parantaa medianäkyvyyttä. Ne eivät saa kuitenkaan haitata itse tapahtumaa. Tällaisia aktiviteetteja ovat muun muassa yleinen suunnistustapahtuma, viestikilpailu WMOC:hen osallistuville kaupungissa tai puistossa, mini-suunnistus lapsille ja aloittelijoille, tv-screeni sekä lähetys maastosta maalialueelle, yleisörastit tai kilpailijoiden käyminen maalialueen lähetyvillä sekä erilaisten suunnistusaiheisten tavaroiden sekä palvelujen myynti. (WMOC Guidelines 2010, 28.)

Kuusamossa 2007 tällaisia lisäaktiviteetteja olivat muun muassa koskenlasku, retket Oulangalle, porotilalle ja karhutarhalle sekä kisabanketti. Näille retkille osallistujia oli useampia satoja. Näiden lisäksi järjestettiin myös ”keskiyön kilpailu”, johon osallistui yli 800 suunnistajaa. (Linjakumpu, S. 2.8.2010) Sveitsissä välipäivien ohjelmistoon kuului muun muassa retkiä vuorille, viinitiloille sekä museoihin. Myös risteily, pyöräily tai melonta olivat mahdollisia. (Leinonen 2010, 36.)

5 Ikääntymisen aikaansaamat muutokset

Väestön keski-ikä on kohonnut viime vuosisadan lopusta. Tuolloin miehillä keskimääräinen elinaika oli 73 vuotta ja naisilla 81 vuotta. Nykyään noin 3 % miehistä ja 10 % naisista elää 90-vuotiaiksi. Elinajan odote on parempi liikuntaa harrastavilla tai muuten fyysisesti aktiivisilla, kuin fyysisesti passiivisilla ihmisillä. (Heikkinen 2005, 185–196.)

Vanhetessa tapahtuu erilaisia toimintakyvyn muutoksia. Kestävyyden kannalta maksimaalinen hapenotto-kyky alkaa pienentyä kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen noin 8-10 % vuosikymmenessä. Siten 60-vuotiaat miehet ovat menettäneet lähes kolmasosan aiemmasta maksimistaan ja naiset neljäsosan. Tämä johtuu sydämen maksimisykkeen pienenemisestä ikääntyessä. (Heikkinen 2005, 187–194.)

Keuhkoissa tapahtuu vanhetessa rakenteellisia muutoksia. Muun muassa sidekudosmuutokset lisäävät rintakehän jäykkyyttä ja vähentävät keuhkojen elastisuutta. Nämä rakenteelliset muutokset yhdessä vähentyneen fyysisen aktiivisuuden kanssa heikentävät keuhkotoimintoja ikääntyessä. (Heikkinen 2005, 187–194.)

Lihaskesävoima ja lihaskesävoima lähtevät heikkenemään viidestäkymmenestä ikävuodesta eteenpäin, naisilla nopeammin kuin miehillä. Lihaskesävoima häviää nopeammin alaraajojen lihaksista kuin yläraajoista, painovoimaa vastustavien lihasten suorituskyky heikkenee muita lihasryhmiä enemmän. Lihaskesävoima tosin heikkenee ikääntyessä lihasvoimaa vähemmän. (Heikkinen 2005, 188–193.)

Koordinaatiokyky alkaa heikentyä 50–70 vuoden iässä. Tätä voi kuitenkin vastustaa tekemällä koordinaatiokykyä parantavia harjoituksia. (Heikkinen 2005, 189–195.) Tasapainon ylläpitoon vaikuttavat eri aistikanavien kautta saatava informaatio. Jokaisen aistikanavan kautta saatavan tiedon osuus asennon säilyttämisessä vaihtelee eri tilanteissa riippuen onko saatava tieto asennon ylläpitoa suuresti edistävä tai suuresti häiritsevä. Tähän vaikuttaa suuresti myös ulkoiset olosuhteet. Esimerkiksi näön kautta saatava tieto voi olla joko asennon ylläpitoa edistävä tai häiritsevä, kuten myös jalkapohjan kautta saatava tuntemus kehon painopisteen sijainnista. Tämä vaihtelee sen mukaan, käytetäänkö jalkineita vai kuljetaanko paljain jaloin, tai millaisella alustalla liikutaan. (Era 1997, 55–56.)

6 Liikunnan merkitys ihmiselle

”Liikunnan tavoitteena voi olla vaikuttaa fyysiseen kuntoon tai terveyteen, tuottaa elämyksiä ja kokemuksia ja niihin perustuvia vaikutuksia” (Vuori 2005a, 18). Liikunta siis vaikuttaa ihmiseen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Juuri nämä seikat motivoivat ihmistä liikumaan.

Työikäisten kannalta liikunta antaa mahdollisuuden hankkia virkistäviä ja vapauttavia kokemuksia, hoitaa kuntoa ja terveyttä sekä tasapainottaa päivittäisen elämän toimintoja. Ikääntyneille taas liikunta antaa tehokkaan ja osittain myös välttämättömän keinon hidastaa vanhene- miseen liittyviä haitallisia muutoksia, kuten toimintakyvyn heikkenemistä tai sairauksien ilme- nemistä. (Vuori 2005b, 639.) Harrastusten avulla ikääntyneet voivat ylläpitää myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään sekä hyvinvointiaan. ”Harrastusten kautta ikääntyvät henkilöt voivat saavuttaa tavoitteitaan, turvallisuutta ja yhteenkuuluvuutta, hyväksytyksi ja kuulluksi tulemista, itsensä ilmaisemista ja uuden kokemista. Tavoitteiden saavuttaminen puolestaan edistää hyvinvointia sekä antaa elämälle sisältöä ja merkitystä.” (Ruoppila 2004, 480.)

6.1 Motivaation määritelmä

Motivaatio jaetaan yleensä kahteen pääryhmään, sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio tarkoittaa pyrkimystä saada ulkoista tunnustusta tai palkkioita omasta toiminnasta ja suorituksista. Sisäinen motivaatio taas pohjautuu suoritettavaan työhön, ja siihen liittyy luon- tainen halu suoriutua erilaisista tehtävistä. Reevesin (Metsämuuronen 1995, 71) mukaan sisäi- sellä motivaatiolla olevan neljä osatekijää:

1. Pätevyys, joka heijastaa tehtävän hallitsemisen tunnetta.
2. Itsemäärääminen, joka kuvastaa yksilön tunnetta siitä, kuinka paljon on it- se vaikuttanut toiminnan valintaan.
3. Jännitys, joka heijastaa, missä määrin yksilö tuntee toiminnan aikana aktii- visuutta ja elävyyttä.
4. Tuttuus, joka tarkoittaa, missä määrin yksilö kokee saavansa apua ja sosi- aalista tukea, toisin sanoen yksilön kokemus läheisyydestä ja positiivisesta kanssakäymisestä muiden kanssa.

Näistä neljästä osatekijästä tuttuus viittaisi osittain myös ulkoiseen motiiviin, ystäviin. (Metsämuuronen 1995, 71.)

Sosiaalis-kognitiivisen motivaatioteorian mukaan yksilön motivaatioon vaikuttaa kolme inhimillisen perustarpeen tapaista tekijää. Nämä ovat halu olla yhteydessä muihin ihmisiin sosiaalisessa ympäristössä, pyrkimys pätevyyden tunteeseen (haluaa toimia tehokkaasti ympäristönsään) sekä tarve tuntea pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa. (Telama & Polvi 2005, 630.)

Liukkosen (2004, 223-224) mukaan pääasiallinen toiminnan motiivi olisi loppujen lopuksi pätevyyden kokeminen, joka syntyy joko tietyn tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen avulla. Kun urheilija saa liikunnasta myönteisiä kokemuksia niin kehostaan kuin taidoistaankin, kehittyy koettu fyysinen pätevyys myönteisesti. Tämä saa aikaan oman minäkäsityksen, yleisen itsearvostuksen sekä sisäisen motivaation paranemisen. Sisäisen motivaation syntymisessä tärkeä tekijä on toiminnassa viihtyminen. (Liukkonen 2004, 223–224.)

6.2 Liikunnan vaikutus ihmiseen fyysisellä tasolla

Liikunnan avulla ihminen pystyy hidastamaan ikääntymisen mukanaan tuomia fyysisiä muutoksia. Tutkimusten mukaan ne senioriurheilijat, jotka jatkavat harjoittelua samalla intensiteetillä kahdeksaankymmeneen ikävuoteen asti, menettäisivät aerobisesta kapasiteetistaan vain noin 5 % vuosikymmenessä, kun vastaava luku harjoittelemattomilla ihmisillä on 8-10 %. Harjoittelun avulla voidaan myös vähentää hapentarvetta tietyissä kuormituksissa, sekä hapenoton maksimia lisäämällä vähentää herkkyyttä hengenahdistukselle. (Heikkinen 2005, 187–194.)

Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä lihasvoima heikkenee ikääntyessä passiivisia vähemmän. Lisäksi lihaksiston suorituskyky paranee harjoittelussa, ja jänteiden lujuus paranee dynaamisen ja staattisen kuormituksen ansiosta. (Heikkinen 2005, 188–193.) Myös nivelten liikkuvuus on tutkimusten mukaan suurempi niillä keski-ikäisillä ja iäkkäillä naisilla, jotka ovat harrastaneet liikuntaa säännöllisesti vuosia (Suominen 1997, 27).

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös nukkumisrytmiin ja uneen. Fyysisen aktiivisuuden tuokio voimistaa valvetilaa, ja näin ollen vahvistaa normaalia yöunta vastustamalla iäkkään henkilön taipumusta nukahtaa suoraan aterian jälkeen. Se myös parantaa unen laatua lisäämällä levon ja palautumisen tarvetta. Psykkinen valveta lisää samalla yksilön tietoisuutta ympäristöstään ja vastustaa aivotointojen heikkenemistaipumusta. (Haavisto 1995, 29; Heikkinen 2005, 192.)

6.3 Liikunnan vaikutus sosiaalisiin suhteisiin sekä ihmisen psyykeen

Yksi elämänlaadun ja hyvinvoinnin merkittävä osatekijä ihmisen kaikissa elämänvaiheissa on mielenterveys. Se ilmenee ihmisen suhteessa ympäröivään maailmaan ja toisiin ihmisiin. (Saarenheimo 2004, 132.)

Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen pitää elämää mielekkäänä ja arvokkaana, arvioi realistisesti itseään ja suorituksiaan, suhtautuu myönteisesti ja luontevasti muihin ihmisiin sekä luottaa itseensä. Hän tuntee hallitsevansa omaa elämäänsä, ei ole ahdistunut tai masentunut, pystyy tekemään työtä ja harrastaa, on aktiivinen. Kykenee muodostamaan kestäviä ihmissuhteita ja selviytyy kriisitilanteista. (Ojanen 1995, 9.)

Sosiaalinen vuorovaikutus on yksi liikunnan tarjoama elämys. Kun liikuntaa harrastetaan ryhmässä, lisääntyvät yksilön sosiaaliset kontaktit, jotka ovat tärkeitä erityisesti vanhemmille, yksin asuville ihmisille (Heikkinen 2005, 192). Telaman ja Polven (2005, 629) mukaan minän kokeamiseen liittyvät elämykset, kuten läheisyyden, ystävyyden ja ryhmään kuulumisen tunteet ovat tärkeitä minäkuvan ja identiteetin kehittymisen kannalta.

”Liikunnasta etsitään vuorovaikutusta, ruumiinkokemuksia sekä aistimuksia. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta myönteiset liikuntaelämykset ja sosiaalisen liittymisen tunne ovat tärkeitä.” (Lintunen 1995, 35–36.) Psykkinen hyvinvointi antaa niin kehon hallinnan kuin erilaisten tilanteiden hallinnan kokemuksia, jotka synnyttävät mielihyvän tunteita. Liikunta auttaa pääsemään irti arjen huolista ja rutiininomaisuudesta, ja auttaa purkamaan paineita. Fyysisesti hyväkuntoinen kykenee myös sietämään ja hallitsemaan stressiä paremmin kuin huonokuntoinen. (Ojanen & Haavisto 1995, 21–30.) Parhaimmillaan liikunnan avulla ihminen voi hetkeksi unohtaa itsensä, ikänsä ja rajoituksensa, ja antaa mahdollisuuden uusille kokemuksille ja elämyksille. (Rantamaa & Pohjolainen 1997, 187.)

Emden ja Lampikoski kyseenalaistivat myytin, jonka mukaan ikääntyneet tunsivat olonsa liian heikoksi tai sairaaksi osallistuakseen merkittävästi uusiin aktiviteetteihin. Heidän mukaansa tosiasia on, että suurin osa ikääntyneistä pitää itseään terveenä ja olisi halukas osallistumaan uusiin toimintoihin. Suomessa valtaosa 75-vuotiaista tulee toimeen ilman ulkopuolista apua. (Emden & Lampikoski 2001, 12.) Kun ihminen siirtyy eläkkeelle, hän saattaa tuntea tietonsa ja taitonsa vanhentuneiksi, sekä itsensä tarpeettomaksi yhteiskunnalle. Tämä voi heikentää itse-tuntoa ja itseluottamusta. Yksilöllinen hyvinvointi riippuu kuitenkin jokaisen omasta toimeliaisuudesta, ja itsekunnioitus luo henkilökohtaista hyvinvointia. (Emden & Lampikoski 2001, 18–20.)

Kehossa tapahtuvat muutokset ja niiden hyväksyminen on haaste ikääntyessä. Tällöin myönteisten liikunnallisten kokemusten saaminen saattaa auttaa ikääntyvää henkilöä säilyttämään oman ruumiinkuvansa realistisena sekä sopeutumaan tiettyihin ilmiöihin vanhenemisessa. (Ruuskanen 1997, 144.) Liikunnan harrastamisella voi myös olla symbolista merkitystä. Pohjola-laisen ja Rantamaan mukaan liikunnan harrastaminen kertoo ”nuorekkuudesta, energisyydestä, jaksamisesta sekä itsen ja elämän hallinnasta”. Ikääntynyt voisi liikuntasuorituksillaan osoittaa itselleen ja muille, että kelpaa nuorempien joukkoon olematta liian vanha. (Rantamaa & Pohjola-lainen 1997, 187.)

7 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimus tehtiin osittain yhteistyössä Suomen Suunnistusliiton kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mikä saa veteraanisuunnistajat osallistumaan heille järjestettyihin MM-kilpailuihin, millaisen matkan he kilpailuihin tekivät sekä kuinka tyytyväisiä he matkaansa olivat.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Millainen on suomalaisen WMOC:hen osallistuvan suunnistajan suunnistustausta?
2. Miksi suomalainen veteraanisuunnistaja osallistuu WMOC:hen?
3. Mitä WMOC merkitsee suomalaiselle veteraanisuunnistajalle?
4. Miten veteraanisuunnistajat toteuttivat Sveitsin 2010 WMOC – kilpailumatkansa?
5. Millaisena veteraanisuunnistajat kokivat Sveitsin 2010 WMOC – kilpailumatkan?

8 Menetelmät

8.1 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Sveitsin WMOC:hen vuonna 2010 osallistuneet suomalaiset veteraanisuunnistajat. Kyselyyn vastanneista 62 % oli miehiä ja 38 % naisia. Vastaajien keski-ikä kilpailuun osallistuttaessa oli $57,8 \pm 8,8$ vuotta. Nuorin vastanneista oli 35-vuotias, ja vanhin 83-vuotias.

8.2 Tutkimusasetelma

Kysely toteutettiin sähköisenä kyselytutkimuksena (Webropol) kaksi viikkoa MM-kisojen jälkeen. Kyselystä lähetettiin linkki sähköpostilla noin 280 osoitteeseen. Näistä osoitteista muutamien tavoittivat kaksi henkilöä, joten täysin tarkkaa lukua kyselyn saaneista ei ole. Tämän lisäksi kysely lähetettiin postitse kolmelle henkilölle, joilla ei ollut sähköpostia. Kaikki kolme vastasivat kyselyyn. Kokonaisuudessaan kyselyyn vastasi 213 henkilöä, jolloin vastausprosentti oli lähes 75 %. Itse kilpailuun suomalaisia osallistui noin 700.

Sähköpostiosoitteita kerättiin suomalaisilta osallistujilta Sveitsissä WMOC:n aikana kysymällä heiltä näitä henkilökohtaisesti. Tämän lisäksi tapahtumaan suunnistajia vieneet matkanjärjestäjät laittoivat kyselyn linkin eteenpäin omille ryhmäläisilleen.

8.3 Kysely

Tutkimuksen kysymykset koostuivat valintakysymyksistä, asteikkokysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Asteikkokysymyksillä pyrittiin selvittämään kysytyjen tekijöiden tärkeyttä vastaajille. Avointen kysymysten tarkoituksena oli tuoda esiin vastaajien omia ajatuksia. (Liite 1.)

8.4 Tilastolliset tarkastelut

Tulokset analysoitiin Microsoft Excel – taulukkolaskentaohjelman avulla. Tuloksia tarkasteltiin luokitteluasteikkoisten muuttujien osalta suhteellisina frekvensseinä ja asteikkokysymysten osalta keskiarvoina ja keskihajontoina. Avointen kysymysten vastauksista pyrittiin löytämään useimmin toistuvia tekijöitä.

Tuloksia tarkasteltaessa vastanneet jaoteltiin vielä kolmeen ikäluokkaan: 35- 49- vuotiaat, 50- 64- vuotiaat sekä yli 65- vuotiaat. Tämän jaon perusteella pyrittiin tarkastelemaan tilastollisia eroja näiden ikäluokkien välillä.

9 Tulokset

9.1 Suomalaisen WMOC:hen osallistuvan suunnistajan suunnistustausta

Vastaajat olivat harrastaneet suunnistusta keskimäärin 34,7 vuotta. Pisimpään suunnistusta oli harrastettu 70 vuotta, ja vähemmän aikaa suunnistaneet olivat harrastaneet lajia kuusi vuotta.

Vastaajat aloittivat aikoinaan suunnistuksen suurimmaksi osaksi (47 %) oman kiinnostuksen pohjalta. Noin joka neljäs aloitti lajin, koska ystävät harrastivat. Vanhempien vaikutuksesta 10 % (22 vastaajaa) aloitti suunnistuksen. Muita syitä lajin aloittamiseen olivat muun muassa lasten harrastuksen kautta lajiin tutustuminen (14 vastaajaa), puolison tai kumppanin seuraaminen lajin pariin (9), sisarukset harrastivat (5) tai partion kautta (7).

Suunnistuksessa vastaajia viehätti eniten lajin yhteys luontoon. Muita suurimpia vaikuttajia harrastamiseen olivat suunnistuksen haasteellisuus, kunnon ja älyn yhdistäminen, ystävät sekä suunnistuksen vaihtelevuus. Taulukossa on esitetty, kuinka suuri osa vastanneista ilmoitti avoimessa kysymyksessä kunkin tekijän itseään motivoivaksi tekijäksi. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Suunnistuksen harrastamiseen motivoivat tekijät (n = 210.)

Luonto	46 %
Haasteellisuus	29 %
Kunnon ja älyn yhdistäminen	23 %
Ystävät	17 %
Vaihtelevuus	16 %
Löytämisen ilo	16 %
Erilaiset maastot	14 %
Oma tekeminen, itsensä voittaminen	12 %
Ilmapiiiri suunnistajien keskuudessa	12 %
Matkustelu	11 %
Kilpailu	10 %
Monipuolisuus	10 %
Mukava kuntoilu muoto	9,5 %
Onnistumisen kokemukset	9,5 %

Useimmiten vastaajat listasivat useampia motiiveja suunnistuksen harrastamiseen. Alla on esimerkkinä lainauksia muutamista vastauksista:

- Haasteellisuus eri maastoissa, elinikäinen oppiminen, lajia voi harrastaa minkä ikäisenä hyvänsä.
- Ei kahta samanlaista reissua. Olen kertonut monelle, että joka luulee itsestään liikaa pitää lähteä suunnistamaan.
- Löytämisen riemu ja palautumisen hurma. Viikko pienessä mökissä hikisten vaatteiden seassa. Ne jutut ”äijien” kanssa ennen seuraavaa harjoitusta. Se kokonaisuus mikä tekee lajista niin hienon.
- Se, että vielä tässä iässä osaa ja pystyy liikkumaan metsässä.
- Suunnistuskilpailuissa ei olla titteleillä liikkeellä. Ollaan seuralaisia tai samansarjalaisia tai suunnistajia.
- Helppo tapa päästä matkustamaan samanhenkisessä porukassa. Erilaisissa olosuhteissa selviäminen tuo tyydytystä, lisää rohkeutta ja tuo itseluottamusta. Motivoi pitämään huolta omasta kunnostaan, jaksaa työssä paremmin. Parantaa elämänlaatua, ehkäisee ylipainoa, irtipääsy kaikista muista ajatuksista suunnistaessa. Erittäin ”lataava” harrastus.
- Radat ovat olleet maastosta huolimatta minulle sopivia, varsinkin kun minulla on molemmissa polvissa tekonivelet ja kisailu on omalta osaltani rastien ja perille löytämisen riemua!
- Kaikki. Onnistumisen kokemukset, jotka kuuluvat vain itselle. Mokat on myös omia ja niistä voi itsensä kanssa keskustella. Laji vaatii keskittymistä ja itsensä kokoamista. Keskittyminen sulkee muun maailman ulkopuolelle. Parasta tietysti kilpailemisen mahdollisuus ikäsarjoissa. Minulle itse kilpaileminen on tärkeämpää kuin tulos. En koskaan keskeytä suunnistusta, vaikka menisi kuinka huonosti tai kauan. Se vain kuvaa silloin sen kisan omaa pärjäämistä ja viimeinenkin sija on hyväksyttävä.
- Lajissa erityisen hyvää tulosten analysointi ja jälkispekulointimahdollisuus. Koko perheen harrastus.
- Mukavampaa kuin asfalttitien läpsytys.
- Ei ole pelkkää juoksemista, vaan pitää käyttää myös päätä. Huonollakin juoksukunnolla onnistumisen elämyksiä tulee kun rastit löytyvät.
- Voi harrastaa monessa maassa ja tutustua paikkoihin, joihin keskivertoturisti ei koskaan pääse.
- Suunnistus on kaikenikäisten harrastus. Saa liikkua luonnossa ja kehittää omia taitojaan lajissa, jota ei koskaan opi täydellisesti.

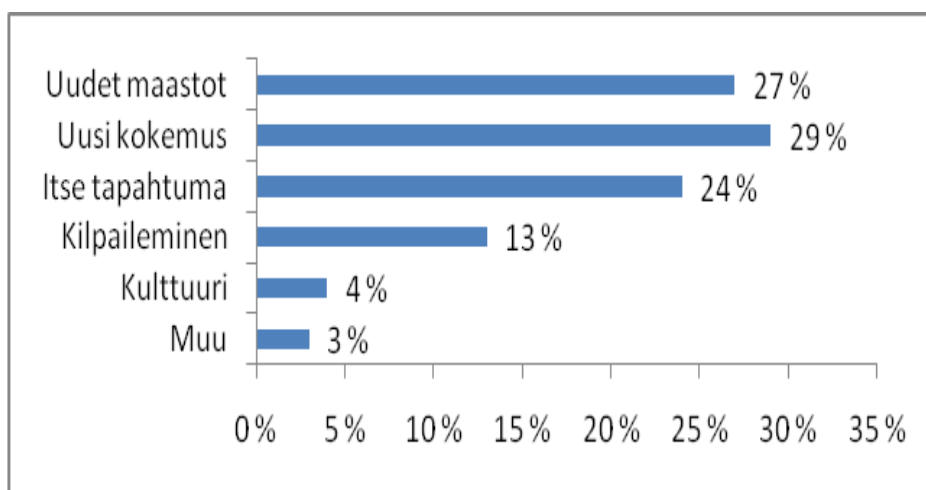
Vastaajista 63 %:lla perheessä oli muitakin suunnistuksen harrastajia. Heistä 66:lla perheeseen kuului toinen suunnistuksen harrastaja. 3-4 suunnistajaa perheessä oli 53:lla vastaajista, ja 5 tai useampi suunnistajaa perheessä oli 15:sta vastaajista.

Keskimäärin vastaajat olivat osallistuneet WMOC -kilpailuihin kuusi kertaa. Ensimmäisen kerran kilpailussa oli mukana 14 vastaajaa. Yksi vastaajista oli osallistunut kaikkiin aikaisemmin järjestettyihin WMOC -kilpailuihin.

9.2 Syitä osallistua WMOC -kilpailuun

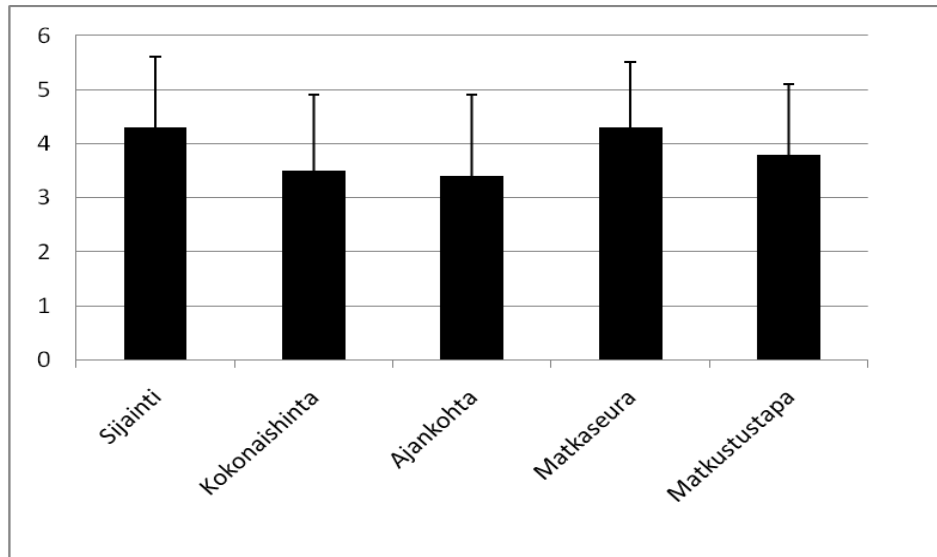
Tärkein motivaattori kilpailuun osallistumiselle oli uusi kokemus. Tämän valitsi 29 % vastaajista. Seuraavaksi tärkeimpänä pidettiin uusia maastoja (27 %) sekä itse tapahtumaa (24 %). Kilpailemisen tärkeimmäksi motivaattoriksi valitsi vain 13 % vastaajista. Muita tärkeimpiä syitä osallistumiseen oli muun muassa tuttujen näkeminen sekä matkailu. (Kuvio 1.)

Ikäluokittain verrattaessa suurimmat motivaattorit alle 65-vuotiaille olivat uusi kokemus, maastot sekä itse tapahtuma. Yli 65-vuotiaille tärkein motivaattori oli itse tapahtuma, jonka jälkeen maastot, uusi kokemus sekä kilpailu saivat saman verran ääniä. Kulttuuri oli myös motivaattorina pienelle osalle yli 50- vuotiaista.



Kuvio 1. Vastanneiden suhteellinen jakauma sen mukaan, minkä tekijän he ilmoittivat tärkeimpänä syynä osallistua WMOC -kilpailuihin (n =213)

Kilpailun sijainnilla sekä matkaseuralla oli tärkeä merkitys osallistumiseen. Vastaajista noin 80 % luokitteli nämä tekijät tärkeiksi tai erittäin tärkeiksi. Myös matkustustavalla oli jonkin verran merkitystä (58 %). Matkan kokonaishinnalla ja ajankohdalla taas ei ollut aivan näin suurta merkitystä. Noin 40 % piti kokonaishinnan merkitystä kohtalaisena tai ei niin tärkeänä. Kilpailun ajankohdan merkitys vaihteli. Vajaa puolet piti tätä kohtalaisen tärkeänä tai tärkeänä, kun taas 22 % mielestä tällä ei ollut niinkään merkitystä. (Kuvio 2.)



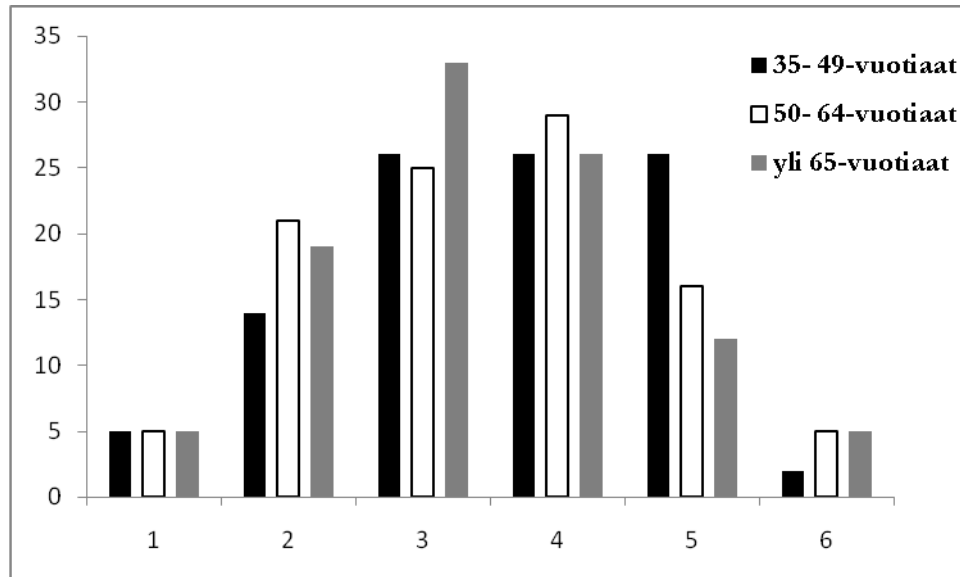
Kuvio 2. Vastaajien arviot siitä, kuinka tärkeitä (asteikolla 1 = ei lainkaan tärkeä, 6 = erittäin tärkeä) kilpailuun ja matkaan liittyvät eri tekijät olivat heidän osallistumispäätökseensä (n= 213)

9.3 WMOC:n merkitys suomalaisille veteraanisuunnistajille

Veteraanisuunnistajista noin 70 % piti WMOC:tä tärkeänä kilpailuna. Asteikolla 1 – 6 (1 = ei niin tärkeä, 6 = erittäin tärkeä) kilpailun keskiarvo oli $3,9 \pm 1,2$ (n=213). Verrattaessa tuloksia sekä naisten ja miesten kesken että ikäluokittain, ei niissä tilastollisesti ollut merkittäviä eroja.

Hieman yli puolet vastaajista (116) piti matkaa kilpailu- ja lomamatkan välimuotona. Melko tarkkaan puolet vastauksista sijoittui välille 1-3, jolloin matka on arvioitu enemmän kilpailureissuksi. Toinen puoli vastauksista sijoittui välille 4-6, eli matka arvioitiin enemmän lomareissuksi. Vastaukset näyttävät noudattavan hyvin tarkasti normaalijakaumaa.

Ikäluokkia verrattaessa suurin osa yli 65- vuotiaista piti WMOC:tä hieman enemmän kilpailu- kuin lomamatkana, kun taas 35- 49-vuotiaille se oli hieman enemmän lomamatka. Keskimäinen ikäluokka (50- 64- vuotiaat) kallistui myös hieman enemmän kilpailumatkan puolelle. (Kuvio 3.)

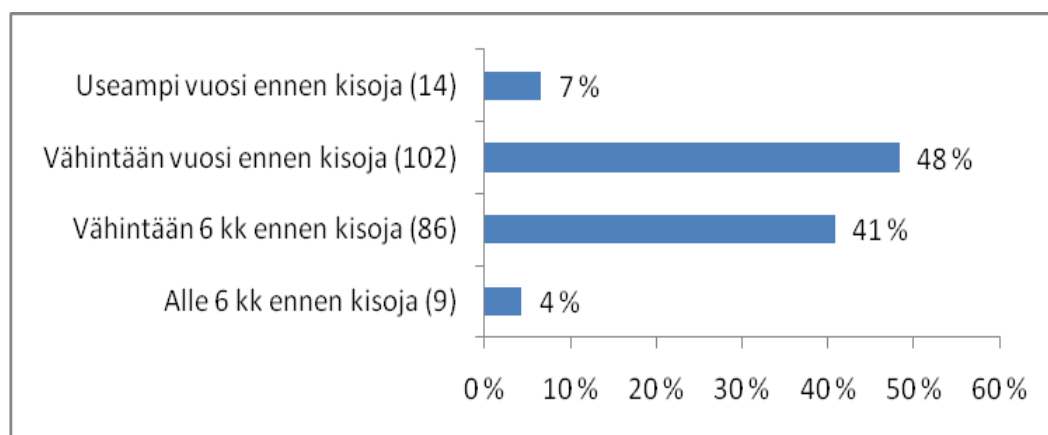


Kuvio 3. WMOC:n luokitteleminen (asteikolla 1 = kilpailu, 6 = loma) kilpailu- tai lomamatkaksi eri ikäluokkien välillä

9.4 Sveitsin WMOC 2010 -matkan toteutus

Päätös kilpailuun osallistumisesta tapahtui hyvissä ajoin. Lähes puolet (48 %) tekivät päätöksen osallistumisesta vähintään vuosi ennen varsinaista tapahtumaa. 41 % ilmoittautui vähintään puoli vuotta aikaisemmin. Noin 7 % tiesi osallistuvansa jo useampi vuosi ennen kisoja (heti, kun kilpailun sijainti oli tiedossa), kun taas 4 % teki päätöksen osallistumisesta viime tingassa, alle kuusi kuukautta ennen tapahtumaa. (Kuvio 4.)

Valtaosa alle 50-vuotiaista teki päätöksen kilpailuun osallistumisesta vähintään puoli vuotta ennen, kun taas yli 50-vuotiaista suurin osa teki tuon päätöksen vähintään vuotta ennen.



Kuvio 4. Aika ennen tapahtumaa, jolloin vastaajat tekevät päätöksen osallistumisestaan (n= 211)

65 % vastanneista valmistautui tapahtumaan käymällä säännöllisesti lenkillä sekä kuntorasteilla ja kansallisissa kilpailuissa. 19 % vastaajista valmistautui kilpailuun lähes samalla tavalla, mutta harjoittelu ja kansallisissa kilpailuissa käyminen oli satunnaista. 12 %:lle WMOC oli yksi kauden päätavoitteista. He pyrkivät rytmittämään harjoittelunsa niin, että paras mahdollinen kuntohuippu osuisi juuri tähän kilpailuun. 4 % vastaajista ei juurikaan panostanut harjoitteluun, vaan lähti pelkästään osallistumaan tapahtumaan.

Kilpailuun valmistautumiseen liittyy tärkeänä osana myös maaston tutkiminen vanhojen karttojen avulla. 33 % vastanneista tutki karttoja säännöllisesti, ja 38 % teki näin toisinaan. 29 % vastaajista ei tutkinut karttoja etukäteen, vaan lähti kilpailuun niin sanotusti puhtaalta pöydältä.

Osallistumisen, majoituksen sekä matkustamisen osalta (per henkilö) matka maksoi enemmistölle (65 %) 1000 – 1500 €. Alle tuhannella eurolla selvisi 18 % vastanneista, kun taas 14 %:lla matka maksoi 1500 – 2000 €. Tätä kalliimman hinnan maksoi vain 3 % vastanneista.

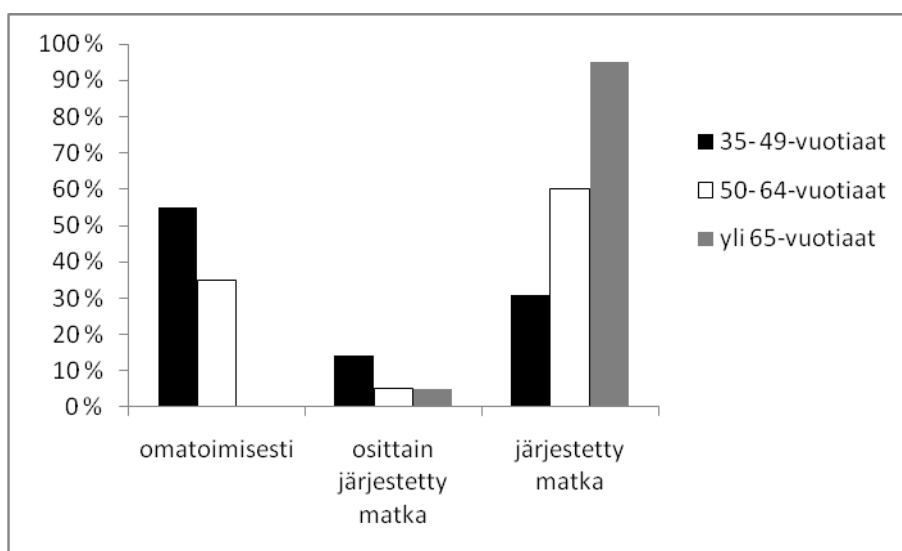
Matkakustannuksissa yli 65- vuotiaat panostivat selvästi matkaan ja majoitukseen maksamalla matkastaan 1000- 1500 €. Alle 65- vuotiailla ero alle 1000 € ja yli 1000 € maksaneiden matkojen välillä ei ollut näin merkittävä.

Muihin menoihin, kuten ruokailuihin, nähtävyyksiin sekä ostoksiin henkilöä kohden kului matkan aikana enemmistöltä (70 %) rahaa 200 – 500 €. 500 – 800 € kulutti 26 % vastaajista.

Sveitsin WMOC:hen järjestetyn matkan valitsi 61 % vastanneista. Kokonaan omatoimisesti matkalla oli 32 %, ja 7 % valitsi osittain omatoimisesti tehdyn matkan.

Ikäluokittain tarkasteltaessa suurimmat erot ilmenivät juuri matkustustavassa. Alle 50-vuotiaat suosivat selkeästi omatoimisesti toteutettua matkaa (55 %), kun taas yli 65-vuotiaat käyttivät matkanjärjestäjien palveluita (95 %). Keskimäinen ikäluokka käytti enimmäkseen matkanjärjestäjien palveluita (60 %) sekä omatoimista matkustustapaa (35 %). Osittain matkanjärjestäjien kautta matkaan lähti 14 % nuoremmista, sekä 5 % kummastakin vanhemmasta ikäluokasta.

(Kuvio 5.)



Kuvio 5. Matkan toteuttamistapa ikäluokittain verrattuna (n= 213)

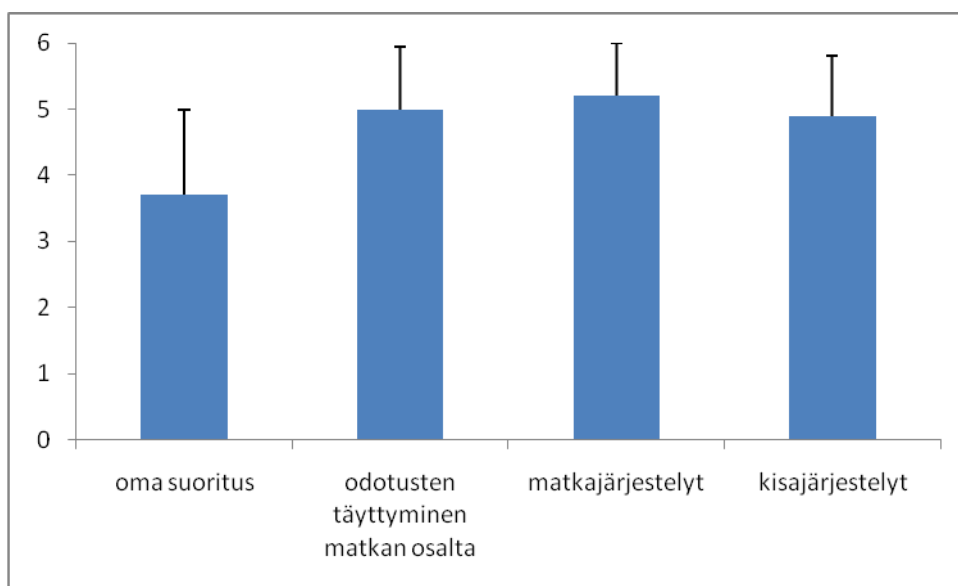
Yleisin matkustustapa Sveitsiin oli lentäen (89 %). Omalla autolla matkusti 7 %. Jotkut lensivät Saksaan, josta jatkoivat vuokra-autolla Sveitsiin. Kaksi vastaajaa oli liikkeellä asuntoautolla.

39 % vastaajista oli matkalla puolisonsa tai perheensä kanssa. 37 % matkusti suuremmassa ryhmässä (useimmiten järjestetty matka), ja 21 % matkusti ystävien kanssa. 3 % vastanneista oli matkassa yksin. Matkaseuraa tarkasteltaessa 35-49- vuotiaat matkustivat eniten puolison tai perheen (55 %) sekä ystävien kanssa (31 %). 50-64- vuotiaat matkustivat enimmäkseen joko puolison tai perheen kanssa (39 %) tai suuremmassa ryhmässä (35 %). Yli 65- vuotiaista suurin osa matkusti suuremmassa ryhmässä (64 %).

Suurin osa matkaaajista majoittui hotelleissa (79 %). Muut vaihtoehdot, kuten Bed & Breakfast-majoitus, mökki, asuntoauto tai -vaunu sekä muu majoitus jakoivat loput melko tasaisesti keskenään. Muita majoitusvaihtoehtoja olivat muun muassa yksityiseltä vuokrattu asunto, ystävien luona majoittuminen sekä maatilamajoitus.

9.5 Osallistujien kokemukset WMOC 2010 -matkasta

Yleisesti ottaen WMOC:hen osallistuneet suomalaiset veteraanisuunnistajat olivat tyytyväisiä matkaansa. Yli 70 % vastanneista oli tyytyväisiä omaan menestykseen kilpailussa, vaikka parannettavaakin löytyi. Lähes 80 % mielestä matka täytti odotukset hyvin tai erittäin hyvin, ja matkajärjestelyt olivat onnistuneet suurimmalla osalla (89 %). Ainoastaan vajaat 2 % oli tyytymättömiä matkaansa ja sen järjestelyihin. Kilpailun järjestelyt olivat vastaajien mielestä myös hyvin hoidetut. Vain noin 5 % vastaajista ei ollut tyytyväisiä kisajärjestelyihin. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Vastaajien kokemukset matkan eri osa-alueilta (asteikolla 1 = erittäin huonosti, 6 = erittäin hyvin) (n= 213)

Parasta matkassa vastaajien mielestä olivat maisemat sekä nähtävyydet (14 %), maastot (10 %) sekä uusi kokemus (9 %). Sveitsi matkakohteena oli monelle miellyttävä yllätys, ja säät suosivat matkalaisia kilpailujen ajan.

Eniten kritiikkiä sai sprintin karsinnan maalitoiminta, jossa pahimmillaan joutui jonottamaan yli tunnin (10 %). Toinen ongelma järjestelyissä oli kuljetusruuhkat toisen karsinnan lähtöön (7 %). Myös oma kilpailumenestys jäi joillakin kaivelemaan hampaankoloon (9 %). Maalien ja kilpailukeskuksen sijainti eri paikoissa aiheutti sen, että tunnelma kärsi kun kilpailua ei päässyt kunnolla seuraamaan. Muita epäkohtia matkassa oli muun muassa liian suuret matkaryhmät, majoitusten sijaitseminen kaukana kilpailupaikoilta, jolloin kuljetuksiin kului paljon aikaa, sekä suorien lentojen puuttuminen. Välilaskut pidensivät matkustusaikaa.

Tähän kysymykseen vastasi ainoastaan 183 henkilöä, joista 76 oli sitä mieltä, ettei matkassa juurikaan ollut parannettavaa.

10 Pohdinta

Tämän tutkimuksen päälöydöksenä voidaan todeta, että veteraanisuunnistajat pitävät World Masters Orienteering Championshipsia (WMOC) sekä kilpailu- että lomamatkana. Tämän lisäksi yli 65-vuotiaat suosivat selvästi matkanjärjestäjien palveluita kilpailumatkan toteuttamisessa, kun taas alle 50-vuotiaat ovat matkalla omatoimisesti.

Suunnistus kulkee yleensä perheessä. Vaikka kyselyn mukaan suurin syy harrastuksen aloittamiseen oli oma kiinnostus lajiin (47 %), vanhemmat, aviopuolisot tai kumppanit sekä lapset olivat myös vaikuttamassa päätökseen uudesta harrastuksesta. Tämän lisäksi kyselyn mukaan 63 %:lla vastaajista perheeseen kuului muitakin suunnistajia.

Syitä suunnistuksen mielekkyyteen on monia. Tulosten perusteella suurin motivaattori oli luonto (46 %). Tämän lisäksi suunnistuksessa viehätti sen haasteellisuus, monipuolisuus sekä vaihtelevuus. Koskaan ei tule samanlaista kilpailua tai suoritusta, vaikka juostaisiinkin samassa paikassa ja samalla radalla. Moni piti myös siitä seikasta, että suunnistuksessa ei pärjää ainoastaan hyvällä juoksuvauhdilla tai kestävyydellä. Jos ajatus ei ole jatkuvasti menossa mukana, suoritus kaatuu jatkuviin virheisiin. Tämän vuoksi suunnistus auttaa unohtamaan hetkeksi arkiiset huolet, sillä keskittyminen ei anna aikaa niiden pohdiskeluun.

Myös suunnistajat itsessään ovat kuin yhtä suurta perhettä. Kuten eräs vastaajista totesi, ”suunnistuskilpailuissa ei olla titteleillä liikkeellä. Ollaan seuralaisia tai samansarjalaisia tai suunnistajia”. Kilpailu- ja kuntosuunnistustapahtumissa pääsee tapaamaan ystäviä, joita ei muuten pääse näkemään, tai tutustumaan uusiin samanhenkisiin ihmisiin. Yksi suunnistuksen suola on niin sanottu jälkispekulointi, eli oman suorituksen jälkeen jäädään keskustelemaan omista ja toisten reitinvalinnoista, mikä toimi ja missä olisi parannettavaa. Suunnistuksessa oppiminen on elinikäistä.

Kysyttäessä muutamalta 80- vuotiaalta suunnistajalta, miksi he vielä suunnistavat, vastauksena on ”ei ole tehnyt mieli lopettaa” tai ”veri vetää metsään”. Vaikka paikat eivät ole enää siinä kunnossa kuin nuorempana, polvet ovat heikot tai näkö huono, he lähtevät metsään tavoitteena itsensä voittaminen, rastien löytäminen sekä virheetön suoritus. (Makkonen & Nieminen 5.8.2010.)

Tärkein syy osallistua WMOC:hen oli uusien kokemusten hankkiminen (29 % vastaajista). Kokemusten lisäksi uudet maastot olivat tärkeimpiä syitä 35–64-vuotiaille osallistujille. Yli 65-vuotiaille tärkein syy osallistumiseen oli itse tapahtuma. Savolaisen ym. (2009, 259–261) mukaan näihin kilpailuihin lähdetään tapaamaan tuttuja sekä hankkimaan uusia kokemuksia. Menestyksellä ei ole niin väliä useimmille veteraaneille. Juhani Salmenkylän sanoin näiltä matkoilta haetaan suunnistuselämyksiä ja -kokemuksia uusista maista, tuttujen tapaamista ja sosiaalista kanssakäymistä sekä välipäivinä mahdollisuutta tutustua paikalliseen kulttuuriin ja nähtävyyksiin (Leinonen 2010, 36).

Kilpailun sijainti ja matkaseura vaikuttivat eniten osallistumispäätökseen. Alle 50-vuotiaista yli puolet (55 %) oli matkalla puolison tai perheen kanssa, kun taas 50–64-vuotiaat jakautuivat enimmäkseen puolison tai perheen (39 %) sekä isomman ryhmän kanssa matkaaviin (35 %). Yli 65-vuotiaista selvä enemmistö matkusti ryhmässä (64 %). Tämän kysymyksen täysi paikansapitävyys voi hieman vaihdella riippuen siitä, kuinka vastaajat ovat määritelleet matkaseurueensa. Jotkut ovat saattaneet vastata matkanneensa ystävien kanssa, vaikka samalla ovat olleet matkassa isommalla ryhmällä. Samoin puolison tai perheen kanssa matkaavista ei voi varmuudella sanoa, onko matkassa ollut mukana vain kumppani vai koko perhe. Voisi kuitenkin olettaa, että nuoremmassa ikäluokassa vastaajien mukana olisi ollut muitakin perheenjäseniä, ja keskimmaisessä ikäluokassa matkakumppanina olisi ollut ainoastaan puoliso.

Matkaa valitessa ja suunniteltaessa yli 65-vuotiaat suosivat selvästi matkanjärjestäjien valmista matkapakettia. Suomessa toimii muutamia matkanjärjestäjiä, jotka järjestävät matkoja juuri näihin kilpailuihin. Tällaisilla matkoilla hintaan kuuluu yleensä matka, majoitus sekä kuljetukset kohdemaassa. Ainoastaan 5 % yli 65-vuotiaista lähti matkalle osittain omatoimisesti. He myös panostivat selvästi majoitukseen ja matkustamiseen, sillä vajaalla 90 %:lla heistä matka maksoi 1000–1500 €. Myös 50–64-vuotiaat suosivat matkanjärjestäjien palveluita, mutta omatoimisesti matkalle lähtijöitäkin löytyi. Alle 50-vuotiaat olivat matkalla suurimmaksi osaksi omatoimisesti.

Suurin osa vastanneista käytti matkakustannuksiin 1000–1500 €, mutta yli 65-vuotiaiden osuus tästä oli suurin. Matkanjärjestäjien mukaan lähteminen saattaa houkutella vanhempia osanottajia sen helppouden vuoksi. Matkat, majoitukset, osanottomaksut sekä mahdollisesti myös muut aktiviteetit hoidetaan valmiiksi ennen matkaa, eikä itse tarvitse miettiä tai varaila erikseen. Nuoremmilla osanottajilla saattaa olla pieniä lapsia mukana, jolloin omatoimimatka on parempi vaihtoehto. Ei tarvitse odottaa muuta ryhmää kisapaikalla ja nähtävyyksiin tutustuttaessa voi valita itse, minne haluaa mennä ja milloin.

Yli 50-vuotiaista suurin osa teki päätöksen kilpailuun osallistumisesta vähintään vuosi ennen tapahtumaa. Nuoremmista taas valtaosa päätti matkaan lähdöstä vähintään puoli vuotta ennen. Tämä saattaa johtua siitä, että vanhemmilla on enemmän aikaa, ja he pystyvät suurin piirtein sanomaan jo vuotta ennen, voivatko osallistua tapahtumaan vai eivät. Nuoremmilla voi olla epäselvempää, osuvatko lomat sopivasti kilpailun ajankohtaan. Myös lapset täytyy ottaa huomioon. Ovatko he sopivan ikäisiä lähteäkseen mukaan matkalle, onko matkakohde sopiva lapsille tai onko heitä mahdollista saada jonnekin hoitoon matkan ajaksi?

Kaiken kaikkiaan kyselyyn vastanneet olivat tyytyväisiä matkaan, ja lähes 60 % tiesi lähtevänsä vuonna 2011 Unkarissa järjestettävään WMOC:hen. Tähän päätökseen vaikuttavia motivaatiotekijöitä on useita. Jotkut lähtevät hakemaan maailmanmestaruutta, toiset tutustumaan uusiin kulttuureihin sekä tapaamaan tuttavien ja viettämään erilaista lomaa.

Tutkimuksesta jäi mielikuva, että vanhemmat suunnistajat hakevat tapahtumasta sosiaalisia kontakteja, itsensä voittamista sekä uusia elämyksiä. Lee Bergquist (2009, 2-5) kirjoittaa kirjaan urheiluasuorituksen vanhoilla luilla ja lihaksilla antavan elämälle tarkoituksen, jota ei saa rakkaudesta tai uskonnosta. Hänen mukaansa osa tekee sitä ystävyysvuoksi, toiset taas saadakseen turvapaikan muusta elämästä. Useimmat toivovat pystyvänsä urheilemaan loppuun asti ja ehkä saavan sillä hieman lisää aikaa. Heille urheilu on elämäntapa, jota ilman he eivät tunne olevansa kokonaisia. Lisäksi heidän on näytettävä nuoremmille, mihin vielä kykenevät. (Bergquist 2009, 2-5.)

Kyselyyn vastasi hieman päälle 200 veteraanisuunnistajaa, joka on vajaa kolmasosa kaikista noin 700 WMOC:hen osallistuneesta suomalaisesta. Tällä perusteella tulokset eivät olisi täysin luotettavia koskemaan kaikkia suomalaisia veteraanisuunnistajia. Tosin vastaukset olivat melko yhteneviä kaikilla vastaajilla, joten voisi olettaa, että suuremallakin otoksella tulokset olisivat saattaneet olla lähes samoja kuin nykyisellä otoksella. Aihe oli myös erittäin tärkeä kyselyyn osallistuneille, joten kysymyksiin on perehdytty kunnolla. Tutkimus tuo hyvin esille sen, miksi ihmiset harrastavat suunnistusta.

Kohderyhmän tavoittaminen tuotti alussa hieman päänvaivaa. Kilpailuun osallistuvien suomalaisten yhteystietoja ei ollut julkisesti saatavilla, joten näitä oli tiedusteltava henkilökohtaisesti. Kilpailuihin itse osallistuneet Anne ja Veli-Pekka Nurmi pyrkivät paikan päällä kyselemään suomalaisilta osallistujilta halukkuutta ottaa osaa tähän tutkimukseen. Suurin osa näin tavoitettavista henkilöistä antoi mielellään sähköpostiosoitteensa, vaikka osa heistä ei omien sanojensa mukaan usein osallistukaan tällaisiin kyselyihin. Tämän lisäksi Sveitsiin suomalaisia vieneet

matkanjärjestäjät laittoivat omille ryhmäläisilleen linkin kyselystä. Kaiken kaikkiaan kysely lähti noin 280 Sveitsin WMOC:hen osallistuneelle suomalaiselle, ja heistä kyselyyn vastasi 213. Näin suuri vastausprosentti johtuu luultavasti siitä, että kyselyn vastaanottaneet olivat jo valmiiksi tietoisia kyselystä, ja olivat vapaaehtoisesti antaneet omat yhteystietonsa kyselyä varten.

Tästä aiheesta ei ole aiempaa kotimaista tutkimusaineistoa, joten kysely on oiva ensiaskel veteraanisuunnistajien harrastusta ja motiiveja kartoitettaessa. Samoin matkanjärjestäjien kannalta tutkimus antaa hieman suuntaviivoja, mitä näille matkoille osallistujat haluavat, ja mitä mieltä he olivat vuoden 2010 matkasta. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että WMOC:hen osallistuvat odottavat matkaltaan hyviä kilpailuja, laadukkaita karttoja sekä erilaisia maastoja. He haluavat nähdä uusia paikkoja, nähtävyyksiä ja tutustua uusiin kulttuureihin samalla kun pääsevät suunnistamaan erilaisissa olosuhteissa. Heille on tärkeää, että järjestelyt toimivat niin kilpailujen kuin matkankin osalta. Majoitus ei saisi olla liian kaukana kilpailupaikasta, jotta päivittäiset matkat eivät venyisi turhan pitkiksi. Samoin ryhmän pitäisi olla tarpeeksi pieni, jotta viimeisen ryhmäläisen saapumista maaliin ei tarvitsisi odotella liian kauan.

Lähteet

- Bergquist, L. 2009. Second Wind. The Rise of the Ageless Athlete. Human Kinetics. USA.
- Emden, J. & Lampikoski, K. 2001. Elä luovasti. Werner Söderström Oy. Helsinki.
- Era, P. 1997. Havaintomotoriikan ja kehon asennonhallintakyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. 3. painos. s. 49–62. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä.
- Haavisto, S. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. s. 28–32. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.
- Harju, A. 2010. Häiriötekijöiden vaikutus suorituksen hallintaan. Suunnistaja 4. s.30–31.
- Heikkinen, E. 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. s. 184–201. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Ilmarinen, R. 2005. Liikunta kuumassa. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. s. 215–232. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- International Orienteering Federation. Foot orienteering. Luettavissa: <http://www.orienteering.org/index.php?/iof2006/content/view/full/968>. Luettu: 19.8.2010.
- Kytäjä-Jukola – Uutiset. Luettavissa: <http://www.jukola2010.net/sivut/pages/fi/uutiset.php>. Luettu: 3.10.2010.
- Kähäri, P. 2010a. Suunnistusjuoksussa tarvitaan monipuolisia taitoja. Suunnistaja 5. s.44.
- Kähäri, P. 2010b. Psyke on aina läsnä. Suunnistaja 7. s.42–43.
- Kärkkäinen, O-P. & Pääkkönen, O. 1986. Suunnistusvalmennus. Saarijärven Offset Ky. Saarijärvi.

Leinonen, M. 2010. Suunnistuselämyksiä Juran rinteiltä. Suunnistaja 8. s.36.

Linjakumpu, S. 2.8.2010. WMOC Kuusamo 2007. Pääsihteeri. Sähköpostiviesti.

Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. s. 33–45. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Litmanen-Peitsala, P. 2010. Suunnistusmatkailu – kilpailua vai turismia? Suunnistaja 4. s.16–17.

Liukkonen, J. 2004. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. s. 223–234. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Makkonen, I. 5.8.2010. WMOC M80. Osallistuja. Haastattelu.

Metsälä, J. 2010a. Kilpailijamäärät nousivat vahvasti viime vuonna. Suunnistaja 3. s.9.

Metsälä, J. 2010b. Aikuisilla kuntosali- ja juoksubuumi. Suunnistaja 5. s.6.

Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Tutkimuksia 146. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Tummavuoren Kirjapaino Oy. Vantaa.

Nieminen, S. 5.8.2010. WMOC D80. Osallistuja. Haastattelu.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.) Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. s. 9-27. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Rantamaa, P. & Pohjolainen, P. 1997. Ikääntyvien liikunta – Mitä se on? Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. 3. painos. s. 183–196. Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskus (LIKES). Jyväskylä.

Ruoppila, I. 2004. Iäkkäiden henkilöiden harrastukset. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. s. 476–513. Werner Söderström Oy. Helsinki.

Ruuskanen, J. 1997. Omaehtoisen sekä ohjatun liikunnan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. 3. painos. s. 141–164. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä.

Saarenheimo, M. 2004. Positiivinen mielenterveys ja elämänhallinta. Teoksessa Raitanen, T., Hänninen, T., Pajunen, H. & Suutama, T. (toim.) Geropsykologia. Vanhenemisen ja vanhuuden psykologia. s. 132–151. Werner Söderström Oy. Helsinki.

Savolainen, V., Lakanen, J. & Hernelahti, M. 2009. Suunnistus – Metsästä elämyksiä. Edita Publishing Oy. Helsinki.

SSL – Suomen Suunnistusliitto. Suunnistuksen alkeet. Luettavissa:

<http://www.ssl.fi/SSL/sslwww.nsf/sp2?open&cid=content45EEAC&treecomponent2nf=2010\Navi\Harraste\content45EEAC&treecomponent2nfa=o>. Luettu: 19.8.2010.

Suominen, H. 1997. Kehon rakenteen ja fyysisen suorituskyvyn muutokset vanhetessa ja liikunta. Teoksessa Era, P. (toim.) Ikääntyminen ja liikunta. 3. painos. s. 17–48. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä.

Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. s. 628–638. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Tule rasteille. Luettavissa:

<http://www.suunnistus.fi/SSL/sslweb.nsf/sp2?Open&cid=content2E9BB0-2>. Luettu 20.8.2010.

US Orienteering Federation. Orienteering – the Sport of a Lifetime. Luettavissa:

<http://www.us.orienteering.org/>. Luettu 19.8.2010.

Valjanen, P. 2010. Suunnistuksen gallup-luvuissa hieman laskua. Suunnistaja 5. s.6.

Virtanen, P. 20.8.2010. Veteran World Cup 1983. Ylisihteeri. Haastattelu.

Vuori, I. 2005a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. s. 16–29. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. 2005b. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. painos. s. 639–645. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

WMOC 2010. Statistics by country. Luettavissa:

<http://www.wmoc2010.org/content/view/94/lang,en/>. Luettu: 31.8.2010.

WMOC Guidelines. 2010. Guidelines for the World Masters Orienteering Championships (WMOC). A handbook for WMOC officials. IOF Foot-O Commission.

Kysely veteraanien MM-kilpailuihin osallistumisesta

Taustatiedot

1. Sukupuoli: Mies _____ Nainen _____
2. Ikä: _____
3. Sarja: _____
4. Montako vuotta olette harrastaneet suunnistusta? _____
5. Montako vuotta olette **kilpailleet** suunnistuksessa? _____
6. Kuuluuko perheeseen muita suunnistuksen harrastajia?
Kyllä, montako? _____ Ei _____
7. Miksi aloititte aikoinaan suunnistuksen? Valitse vain yksi.
 - Vanhemmat harrastivat
 - Ystävät harrastivat
 - Oma kiinnostus lajiin
 - Muu, mikä? _____

8. Mikä suunnistuksessa viehättää?

9. Montako kertaa olette osallistuneet WMOC:hen? _____

Yleistä WMOC:stä

10. Asteikolla 1-6, onko matkanne enemmän kilpailu- vai lomamatka?

Kilpailu 1 2 3 4 5 6 Loma

11. Mikä motivoi teitä osallistumaan WMOC – kilpailuihin? Valitse vain tärkein.

- ☐ Uudet suunnistusmaastot
 - ☐ Uusi kokemus
 - ☐ Itse tapahtuma
 - ☐ Kilpaileminen
 - ☐ Kulttuuri (maa, sen historia, nähtävyydet ym.)
 - ☐ Muu, mikä?
-

12. Asteikolla 1-6, kuinka tärkeä rooli seuraavilla on osallistumispäätökseenne?

Sijainti:	Ei lainkaan tärkeä	1	2	3	4	5	6	Erittäin tärkeä
Matkan kokonaishinta:	Ei lainkaan tärkeä	1	2	3	4	5	6	Erittäin tärkeä
Kilpailun ajankohta:	Ei lainkaan tärkeä	1	2	3	4	5	6	Erittäin tärkeä
Matkaseura:	Ei lainkaan tärkeä	1	2	3	4	5	6	Erittäin tärkeä
Matkustustapa:	Ei lainkaan tärkeä	1	2	3	4	5	6	Erittäin tärkeä

13. Asteikolla 1-6, kuinka tärkeä WMOC -kilpailu teille on?

Ei lainkaan tärkeä 1 2 3 4 5 6 Erittäin tärkeä

14. Kuinka valmistaudutte kilpailuun?

- WMOC on yksi kauden päätavoitteista, joten valmistautuminen on sen mukaista (säännöllisen harjoittelun rytmittäminen kuntohuipun saavuttamiseksi juuri tätä kilpailua varten).
- Käyn säännöllisesti kuntorasteilla ja lenkillä, sekä kansallisissa kilpailuissa.
- Käyn satunnaisesti kuntorasteilla tai lenkillä, toisinaan myös kansallisissa kilpailuissa.
- En panosta juurikaan harjoitteluun, lähdän vain osallistumaan tapahtumaan.

15. Milloin teette päätöksenne kisoihin osallistumisesta?

- Useampi vuosi ennen kisoja (heti, kun kilpailun sijainti on tiedossa)
- vähintään vuosi ennen kisoja
- vähintään puoli vuotta ennen kisoja
- alle 6 kk ennen kisoja

16. Tutkitteko kilpailualueen vanhoja karttoja etukäteen?

Kyllä _____

En _____

Toisinaan _____

Sveitsin WMOC 2010

17. Paljonko tämän vuoden WMOC -matka kokonaisuudessaan tuli kustantamaan osallistumisen, matkan sekä majoituksen osalta (per henkilö)?

- 500 – 999€
- 1000 – 1499€
- 1500 – 1999€
- 2000 – 2499€
- yli 2500€

18. Kuinka paljon käytitte rahaa matkan aikana muihin menoihin (ruokailu, nähtävyydet yms. per henkilö)?

- ☐ 200 – 500€
- ☐ 501 – 800€
- ☐ 801 – 1000€
- ☐ 1001 – 1500€
- ☐ yli 1500€

19. Millä tavalla matkustitte tämän vuoden WMOC -kilpailuihin?

- ☐ Kokonaan omatoimisesti (matkat, majoitukset ym. varataan itse)
- ☐ Osittain omatoimisesti (matkat tai majoitus tilataan joltakin matkanjärjestäjältä)
- ☐ Järjestetty matka

20. Matkustustapa kohdemaahan?

- ☐ Omalla autolla
- ☐ Linja-autolla
- ☐ Lentäen
- ☐ Muu, mikä? _____

21. Kenen kanssa matkustitte?

- ☐ Yksin
- ☐ Puolison/ perheen kanssa
- ☐ Ystävien kanssa
- ☐ Suuremmassa ryhmässä

22. Miten majoituitte?

- ☐ Hotelli
- ☐ Bed & Breakfast- majoitus
- ☐ Mökki
- ☐ Asuntoauto/ -vaunu
- ☐ Muu, mikä? _____

Kokonaisarviointi

23. Arvioikaa asteikolla 1-6 (1= erittäin huonosti, 6= erittäin hyvin)

- | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| - Miten suoriuduitte kilpailuista? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| - Täyttikö matka odotuksenne? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| - Olivatko järjestelyt onnistuneet | | | | | | |
| ▪ matkan osalta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ▪ kilpailun osalta? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

24. Mikä matkassanne oli parasta?

25. Jäikö matkastanne/järjestelyistä jotain parannettavaa?

26. Osallistuttekko ensi vuonna Unkarissa järjestettäviin veteraanien MM- kilpailuihin?

Kyllä _____

En _____

Ehkä _____

Suuret kiitokset vastauksistanne!